

NOT TO BE ISSUED
رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ

بچوں کی پرورش

CHECKED حکم

علیٰ حضرت نواب سلطان جہان بیگم صاحبہ تاج ہست
جی، سی، ایس، آئی، ڈی جی ہی، آئی، ای، فرمان رواے بھوپال
۱۰۱ ماہا اللہ بالغزو والا قبال

انگریزی کی متعدد کتب سے جو بچوں کی پرورش کے متعلق قابل فہام
ڈاکٹروں نے تصنیف کی ہیں مضامین کا ترجمہ کرا کے اور جا بجا اپنی
منیہ معلومات اضافہ فرما کر فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اور جو

پیشکش کیا گیا ہے اس پر تمام مولوی محمد سعید اللہ خاں صاحب مدظلہ

۱۳۳۱
۱۳۳۱



فہرست مضامین کتاب بچوں کی پرورش

| نمبر شمار | مضمون | صفحات |
|-----------|------------------------------|----------|
| ۱ | ۲ | ۳ |
| ۱ | دنیابچہ | الف تا د |
| | باب اول | |
| ۲ | زچہ خانہ کی تیاری | ۱ تا ۳ |
| ۳ | نوزائیدہ بچہ | ۳-۵ |
| ۴ | ولادت قبل از وقت | ۴-۹ |
| ۵ | پورے دنون کے بچہ کا غسل | ۱۰-۱۴ |
| ۶ | بچہ کا نہلانا۔ دُہلانا۔ لباس | ۱۴-۱۷ |
| ۷ | بچے کے ملبوسات | ۱۷-۲۰ |
| ۸ | اجابت | ۲۰-۲۲ |
| ۹ | پیشاب | ۲۲-۲۳ |
| ۱۰ | بچے کی جلد | ۲۳-۲۴ |
| ۱۱ | ایک اصولی اور اخلاقی احضیاط | ۲۴-۲۶ |
| | باب دوم | |
| ۱۲ | قدرتی رضاعت | ۲۷-۳۳ |
| ۱۳ | مان کا دودھ | ۳۳-۳۵ |

| نمبر شمار | مضمون | صفحات |
|-----------|------------------------|-------|
| ۱ | ۲ | ۳ |
| ۱۴ | دودہ ٹچڑانا | ۴۵-۴۹ |
| | باب سوم | |
| ۱۵ | مصنوعی رضاعت | ۵۰-۵۴ |
| ۱۶ | اسٹرائز کر نیکی ترکیب | ۵۴-۶۰ |
| ۱۷ | دودہ پلائیکا طریقہ | ۶۰-۶۴ |
| ۱۸ | خالص دودہ | ۶۴-۶۵ |
| ۱۹ | ماضی دودہ | ۶۵ |
| ۲۰ | بچوں کی غذائیں انڈا | ۶۵-۶۶ |
| ۲۱ | گوشت | ۶۶-۶۷ |
| ۲۲ | پہل | ۶۷ |
| ۲۳ | عام اصول | ۶۸ |
| ۲۴ | غذائیں اور اونکے اوقات | ۶۸-۸۰ |
| | باب چہارم | |
| ۲۵ | تمہید | ۸۱-۸۲ |
| ۲۶ | سونے کا طریقہ | ۸۲-۸۵ |
| ۲۷ | بچے کا وزن ، اور قد | ۸۵-۸۸ |

| نمبر شمار | مضمون | صفحات |
|-----------|--------------------------|---------|
| ۱ | ۲ | ۳ |
| ۲۸ | سر۔ | ۸۸-۸۹ |
| ۲۹ | حواس خمسہ | ۸۹-۹۰ |
| ۳۰ | دماغ | ۹۰-۹۵ |
| ۳۱ | دانت نکلنا | ۹۵-۱۰۱ |
| ۳۲ | بولنا | ۱۰۲-۱۰۳ |
| ۳۳ | بچوں کا نام ٹیبل | ۱۰۳-۱۰۹ |
| | باب پنجم | |
| ۳۴ | تمہید | ۱۱۰-۱۱۱ |
| ۳۵ | دوا علاج | ۱۱۲-۱۱۳ |
| ۳۶ | بیماری کی ابتدائی علامات | ۱۱۳-۱۱۸ |
| ۳۷ | نالی سے خون آنا | ۱۱۸-۱۲۰ |
| ۳۸ | تشخ | ۱۲۰-۱۲۳ |
| ۳۹ | آنکھ کا آنا | ۱۲۳-۱۲۶ |
| ۴۰ | یرقان | ۱۲۶ |

| نمبر شمار | مضمون | صفحات |
|-----------|-------------------|---------|
| ۱ | ۲ | ۳ |
| ۴۱ | گلے کا آنا | ۱۲۸-۱۲۷ |
| ۴۲ | چٹ | ۱۳۲-۱۲۸ |
| ۴۳ | بال خورہ | ۱۳۶-۱۳۴ |
| | باب ہشتم | |
| ۴۴ | فتور ہاضمہ | ۱۴۰-۱۳۷ |
| ۴۵ | نفخ اور درد قولنج | ۱۴۳-۱۴۱ |
| ۴۶ | تے | ۱۴۵-۱۴۳ |
| ۴۷ | قبض | ۱۴۷-۱۴۵ |
| ۴۸ | سبز رنگ کا دست | ۱۵۰-۱۴۸ |
| ۴۹ | شدید دست | ۱۵۲-۱۵۰ |
| ۵۰ | فرس دست | ۱۵۴-۱۵۲ |
| | باب ہفتم | |
| ۵۱ | زمانہ طفولیت | ۱۵۷-۱۵۵ |
| ۵۲ | اغذیہ و اشربہ | ۱۶۱-۱۵۹ |

| نمبر شمار | مضمون | صفحات |
|-----------|-----------------------|---------|
| ۱ | ۲ | ۳ |
| ۵۳ | سونہ اور آرام | ۱۶۲-۱۶۱ |
| ۵۴ | تازہ ہوا اور روشنی | ۱۶۳-۱۶۲ |
| ۵۵ | ورزش | ۱۶۴-۱۶۳ |
| ۵۶ | لباس | ۱۶۸-۱۶۴ |
| ۵۷ | امعاء | ۱۷۹ |
| ۵۸ | مثانہ | ۱۸۱-۱۷۹ |
| ۵۹ | مستقل اور اصلی دانت | ۱۸۲-۱۸۱ |
| ۶۰ | مدرسہ اور تعلیم خانگی | ۱۹۵-۱۸۲ |
| | باب ہشتم | |
| ۶۱ | تمہید | ۱۹۶ |
| ۶۲ | پڑھی کا بیڈول ہو جانا | ۱۹۸-۱۹۶ |
| ۶۳ | اسکرومی یعنی سواروگ | ۱۹۹-۱۹۸ |
| ۶۴ | قبض | ۱۹۹ |
| ۶۵ | مفر من قبض | ۲۰۰-۱۹۹ |
| ۶۶ | بدرخصی اور متلی | ۲۰۱-۲۰۰ |

| نمبر شمار | مضمون | صفحات |
|-----------|------------------------------|---------|
| ۱ | ۲ | ۳ |
| ۶۷ | دست اور جپیش | ۲۰۱-۲۰۳ |
| ۶۸ | شکم کا نکل آنا | ۲۰۴ |
| ۶۹ | آنتون کا آتر آنا | ۲۰۴ |
| ۷۰ | امراض تنفس | ۲۰۴-۲۰۵ |
| ۷۱ | خناق | ۲۰۶-۲۰۸ |
| ۷۲ | گلا بیٹھ جانا | ۲۰۸-۲۰۹ |
| ۷۳ | سوکھی سیلی یعنی بچن کی تپ دق | ۲۰۹-۲۱۱ |
| ۷۴ | بخار اور دیگر متعدی بیماریاں | ۲۱۱-۲۱۷ |
| ۷۵ | گٹھیا | ۲۱۸ |
| ۷۶ | رعشہ | ۲۱۸-۲۱۹ |
| ۷۷ | خواب بین ڈرنا | ۲۱۹-۲۲۰ |
| ۷۸ | درد کمر | ۲۲۰-۲۲۱ |
| ۷۹ | کان کا درد | ۲۲۱ |
| ۸۰ | نکسیر | ۲۲۱-۲۲۲ |

| نمبر شمار | مضمون | صفحات |
|-----------|---|---------|
| ۱ | ۲ | ۳ |
| ۸۱ | ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا | ۲۲۲ |
| ۸۲ | شعیرہ یعنی گونگیان | ۲۲۳ |
| ۸۳ | سونے میں زیادہ پسینہ نکلنا | ۲۲۴-۲۲۳ |
| | باب نہم | |
| ۸۴ | بچہ کی نگرانی صحت | ۲۳۳-۲۲۵ |
| ۸۵ | بچہ کو ٹیکا لگانا | ۲۳۸-۲۲۴ |
| ۸۶ | بچوں کو متعدی امراض و علامات و انسداد | ۲۴۰-۲۳۸ |
| ۸۷ | متعدی بھار کو سرسٹیکرینکی تیرن جالیتین یا مدیتین ہوتی ہیں | ۲۴۱-۲۴۰ |
| ۸۸ | بچوں کو متعدی امراض کے علامات | ۲۴۲ |
| ۸۹ | متعدی امراض کا انسداد | ۲۴۵-۲۴۳ |
| ۹۰ | زہر کی شناخت اور علاج | ۲۵۱-۲۴۵ |
| ۹۱ | ترش اشیاء جو بطور زہر کو استعمال ہوتی ہیں | ۲۵۸-۲۵۱ |
| ۹۲ | قواعد | ۲۶۲-۲۵۸ |
| ۹۳ | خراس کشے۔ بلی اور دیگر جانورن کا | ۲۶۹-۲۶۲ |

| نمبر شمار | مضمون | صفحات |
|-----------|--|---------|
| ۱ | ۲ | ۳ |
| ۹۳ | کسی چیز کو نگل جانا | ۲۶۹-۲۷۰ |
| ۹۵ | جلنا | ۲۷۰-۲۷۱ |
| ۹۶ | زخم اور چوٹ | ۲۷۱-۲۷۲ |
| ۹۷ | موچ | ۲۷۲-۲۷۳ |
| ۹۸ | اتفاقی حوادث میں تیمارداری | ۲۷۳-۲۷۴ |
| ۹۹ | مرضیوں کو غسل کر مختلف طریقے | ۲۷۴-۲۷۵ |
| ۱۰۰ | کسل کا غسل | ۲۷۵-۲۷۶ |
| ۱۰۱ | ڈاکٹری اور طبی اوزان و پیمانے اور اونکا باہمی مقابلہ | ۲۷۶ |
| ۱۰۲ | مقدار خوراک اور دویات بناسبت عمر | ۲۷۶-۲۷۷ |
| ۱۰۳ | فہرست ادویہ جو خاگی دوا خانہ میں ہونا چاہئیں | ۲۷۷-۲۷۸ |
| ۱۰۴ | بچوں کو دینے کی ہلکی غذائیں | ۲۷۸-۲۷۹ |
| ۱۰۵ | بچوں اور جوانوں کے سادہ مشروبات | ۲۷۹-۲۸۰ |
| ۱۰۶ | سلیس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے | ۲۸۰-۲۸۱ |
| ۱۰۷ | سلیس فوڈ کے فوائد | ۲۸۱ |
| ۱۰۸ | مفید ترکیبیں | ۲۸۱-۲۸۲ |

| نمبر شمار | مضمون | صفحات |
|-----------|--------------------|---------|
| ۱ | ۲ | ۳ |
| ۱۰۹ | چونہ کا پانی | ۳۱۲ |
| ۱۱۰ | چونے کا میٹھا پانی | ۳۱۲-۳۱۳ |
| ۱۱۱ | آتش جو | ۳۱۲ |
| ۱۱۲ | عام ممنوعات | ۳۱۳-۳۱۴ |
| ۱۱۳ | قائمۃ الکتاب | ۳۱۵ |

دیباچہ

بچوں کی پرورش

بلاشبہ عورتوں کے لئے بچوں کی پرورش کے ابتدائی اصول طب جانچ کی بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ جب تک مائین اور ان اصول کو نہ جانیں گی وہ کسی طرح بچوں کی عمدہ طور پر پرورش نہیں کر سکتیں اور یہ امر اس قدر بدیہی ہے کہ اوسکے لئے کسی برہان و دلیل اور منطقی بحث کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ جو شخص ذرا بھی عقل سلیم رکھتا ہے وہ اس ضرورت سے انکار نہیں کریگا۔

اس میں شک نہیں کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے پھر بھی اگر ان ضروری اصول کی اپنی مادری زبان میں تعلیم دی جائے تو بہت کچھ کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور عورتیں جو بچوں پر فطرتاً شفقت و محبت کے مقابلہ میں کسی مشکل و تکلیف اور محنت کی پروا نہیں کرتیں انکو شوق کے ساتھ پڑھیں گی۔ اس کے علاوہ انکا دماغ بھی ایسے مضامین کیلئے نہایت ذریعہ ہے

ملک جرمنی میں تو عورتوں نے جو کامیابی اس فن میں حاصل کی ہے اس سے صاف طور پر یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتیں اس فن کے لئے قدرتی طور پر موزونیت رکھتی ہیں۔

ابھی چند ہی دن گذرے ہیں کہ میں نے ایک اخبار میں ہندوستان ہی کے طبی امتحانات کے نتائج کا تذکرہ پڑھا ہے اور اس میں یہ دیکھا ہے کہ عورتوں نے اپنی تعداد کے لحاظ سے نسبتاً مردوں کے مقابلہ میں عمدہ طور پر کامیابی حاصل کی ہے۔

علاوہ برین میرا ذاتی تجربہ ہے اور روزمرہ کے حالات دیکھنے سے ثابت ہوا ہے کہ عورتوں میں اس تعلیم کی نہایت معقول صلاحیت موجود ہے۔ میں ماسوائے یورپین لیڈیز کے چند ہندوستانی مسلمان عورتوں سے بھی واقف ہوں جو اس فن میں ابھی دستگاہ رکتی ہیں اور اس امر کا خاص تجربہ ہوا ہے کہ بچوں کے امراض کی تشخیص خاص اور مشہور ڈاکٹروں کو مستثنیٰ کر کے بمقابلہ مردوں کے عورتیں بہت اچھی کرتی ہیں، لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا نہیں ہو سکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہیں کہ بالخصوص ہماری مسلمان بنین ان ضروری مضامین سے بالکل نا بلد ہیں اور مسلمان عورتوں پر ہی کیا منحصر ہے ہم تو اپنے ملک کی ہندو بہنوں کو بھی اس تعلیم سے غیر مانوس پاتے ہیں، یورپ میں ہزار ہا کتابیں ماؤں کی رہنمائی کے لئے بچوں کی پرورش کو اصول پر

تصنیف ہو چکی ہیں اور روزانہ ہوتی رہتی ہیں۔ اور وہ ایسی ہوتی ہیں جنکو ہر ایک تعلیم یافتہ یوروپین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور اون سے بخوبی فائدہ اٹھا سکتی ہے یہ واقعہ ہے اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑوں معزز اور شریف عورتوں کے مقابلہ میں، میں نے ایک معمولی اینگلو انڈین عورت کو ہی نہیں بلکہ دیسی عیسائی عورتوں کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچوں کی پرورش کے اصول میں ماہر دیکھا ہے۔

ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت بدرجہا اون عالی مراتب عمدہ داروہی بیویوں سے جن کو ہر قسم کی آسانیاں میسر ہیں خانہ داری، تربیت اولاد اور بچوں کی پرورش میں قابل ولایت ہے۔ اور اسکی اصل وجہ وہ ہی تعلیم اور ایسی کتابوں کا موجود ہونا ہے جو ہمدردان قوم ان ہی باتوں کو پیش نظر رکھ کر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہیں مگر ہمارے ملک و قوم میں نہ شوق و توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس۔ اور اسی لئے اگر کچھ پڑھی لکھی عورتیں ایسی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیں تو وہ مہیا نہیں ہو سکتیں۔

میں نے اون تاسف آمیز حالتوں کو دیکھا ہے جو عدم تعلیم اور بچوں کی پرورش کے اصول سے ناواقف ہونیکلی وجہ سے پیش آتی رہتی ہیں۔ مجھے اون نتائج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتوں سے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ میں نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور

انھی پر عمل رکھا ہے اور میں ان تمام نقصانات و فوائد سے ایک حد تک اقسیت رکھتی ہوں ان ہی وجوہ سے میں نے اس قسم کے رسالے ترتیب کرنے شروع کر دیے ہیں۔ جن میں سے پہلا رسالہ موسوم بہ ”تندرستی“ طبع ہو چکا ہے۔ اور اب یہ دوسرا رسالہ ”بچوں کی پرورش“ کے نام سے شائع ہو رہا ہے۔ یہ رسالے ایسے نہیں ہیں کہ جو مکمل کئے جانے کے قابل ہوں تاہم میں امید کرتی ہوں کہ ماؤں کو اصول حفظان صحت کی وقفیت اور اون خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچوں کی پرورش میں پیش آتے ہیں ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہوں گے۔

یہ کتاب چند انگریزی کتابوں کے ترجموں کا ایک مجموعہ ہے جس میں جاہجاہین نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس غرض سے طبع کی گئی ہے کہ عورتیں اسکے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہو جائیں لیکن میں یہ تاکید کروں گی کہ ہمیشہ بچوں کی علالت کی حالت میں ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخوں پر عمل نہ کرنا چاہئے۔ اور میں نے اس ہدایت کو جاہجاہ اس کتاب میں بھی تحریر کر دیا ہے +

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

باب اول

زچہ خانہ کی تیاری ، نوزائیدہ بچہ ، ولادت قبل از وقت ، بچہ غمائل
بچہ کانہلانا دھلانا ، ملبوسات ، اجابت ، پیشاب ، بچہ کی جلد

زچہ خانہ کی تیاری

پہلوئی کے بچے کے وقت اکثر نہیں معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت
ہوگی ، سب سے اول پُرانا گودڑا بولک صابون سے دھو کر اور صاف
کر کے رکھنا چاہئے یہ اکثر کاموں میں آتا ہے ۔

زچہ کا پلنگ سنگل بیڈ *single bed* ہونا چاہیے پخت گدا اور اس پر ایک سفید چادر
بچھائی جائے چادر واٹر پروف پورے بستر کی ہو ، سرہانے ایک تکیہ
ایک گاونتھیہ ایک پلنگ پوش سادہ ایک پرانے کپڑے کا لٹبا کرتا جو گلے
پاؤں تک ہو ۔ کمرے میں ایک الگنی ایک الماری کپڑوں کے واسطے ہو دو
مونڈھے یا کرسیاں بیٹھنے کے لئے رکھی جائیں ٹبل کی چار پٹیاں ، ایک نوکسا سے

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چہرہ رومال وغیرہ پونچھنے کے لئے رنچو چائین
ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضروری ہے ان چیزوں کے علاوہ
ایک کمبل اور ایک لحاف بھی موجود رہنا چاہئے چار چہرہ
پر آنے جوڑے بھی ہونے چاہئیں لیکن سب صاف ستھرے
ہوں اور اس طریقہ سے تیار رکھے رہیں کہ زچہ جلد بدل سکے
بچہ کے لئے باسکٹ *Basket* بھی تیار کرنی چاہیے ایک بکس آئٹم فیس پوڈر
Violet face powder ایک بوتل بورک لوشن *Rose lotion* کی رکنا چاہیے
یہ لوشن ۸ گرین یعنی ۱۶ اونی بورک ایٹل اونس پانی میں لکڑیا کر کیا گیا ہو ایک چینی کی ڈبیہ مین ویسلین
ایک بوتل دغن زیتون نصف پائنت والی تین ٹیکہ آؤ ولوین صابن *Ante vinolin* ایک بکس
سینٹی پن بڑی وسط چوٹی، شربتی یا ڈھا کہہ کے ٹمل کے مہین رومال بھی ہوں چہ چادرین
مارکین کی جو دو گز لمبی اور ایک گز چوڑی ہوں بچے کے بدن پونچھنے کو دو ٹکڑے
پراسے سفید فلائین کے جو ایک ایک وار مربع ہوں ایک بچہ کے لپٹنے کو
دوسرا نلانی کے وقت گھٹنے پر رکھنے کو ٹیکس گھٹنے پر رکھنے کا کپڑا اگر واٹر پروف ہو تو
مناسب ہے۔ ایک غسل کا تھرماسٹر بچہ کا ایک پورا جوڑا ایک دنی بنیان لکڑیا ہوا
ٹمل کی ایک چوٹی تہ پوشی ٹمل کا ایک ٹکڑا بچہ کو پینٹنے کی واسطے رکھنا چاہیے اگر
سردی کا زمانہ ہو تو فلائین کا کرتہ جو ویلا سے بنایا گیا ہو ایک ٹل سلی ہوئی ٹوپی
ایک کنوٹ، ایک لب گیری، ایک جوڑ موزہ، شہد کی ایک شیشی کیشال

چاقو اور بغیر نوک کی قینچی ہی تیار رہیں۔

بچہ کا بچونا وغیرہ ایک چھوٹا کھٹولہ نواڑ کا یا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بچونا مع پلنگ ایک ٹوٹک دلائی تین تکیے صاف چھ نہا چہ بارہ پوتریں لڑکی پٹری کو جو مکرئی بوش ہی تر کر کے خشک کر کے لٹو لٹو ہوں دو کبل جو بچوں کیلئے مخصوص رہ رہنا جاتے ہیں ایک ٹپ بچہ کا، اسفنج ایک بکس، پورڈیف *border paper* خالص تلی کا تیل، دو بیل غن بادام ایک شیشی ایک چوٹی پتیلی، ایک جگ یا لوٹہ، سلاچی، اوگالڈان، انگلیشی، ایک ٹاپہ چارٹر کش توں، ایک کیتلی۔ ایک تو تیا موجود رہے۔

بچہ کا توٹک خانہ ایک بکس چھوٹا، بارہ جوڑہ یعنی کرتے بنیان پانچامہ صدری لب گیری ٹوپ موزہ ٹوپیان بچہ کا گوشہ خانہ ہے۔ بچہ کے لئے پوتڑے ہی ضروری چیز ہیں جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے چاہئیں۔ یہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہیں اور ان کے اوپر مربع شکل کے ٹرکی تولیوں کے بڑے ٹکرے ہوں، عمدہ قسم کی رومالیاں لگی کپڑے کے مثلث ٹاکرے کی ہوتی ہیں اس کپڑے میں اون کا مجزور رہتا ہے جو جاذب ہوتا ہے لیکن یہ کپڑہ قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہو جائے تو پھر استعمال نہیں ہو سکتا

نوزائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی آنکھوں اور چہرے کے میل اور منہ کی آلاش

فوراً صاف کر دینا چاہئے، اگر نوزائید، بچہ کی آنکھ فوراً میل سے صاف نہ کی جاوے گی تو ہمیشہ خراب رہے گی۔

سردی سے فوراً حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ پر سردی کا نہایت تیز اثر ہوتا ہے موسم کے لحاظ سے فلائین یا کسی سوتی پارچہ میں او کو پلیٹ دیا جائے اور موسم سرما میں چند گھنٹہ تک گرم پانی کی بوتل کپڑے میں پلیٹ کر بستر میں رکھ کر بچہ کو آرام سے سونے دیا جائے، کپڑا سخت یا دھاری یا یا گڑنے چھنے والا نہ ہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلو سودھو کر خوب خشک کر لینا چاہیے تاکہ نہ ہو جاکے روئی کی دلائی اور نرم نہالچہ اوسکے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پرتی دنیا سے جسمیں اوسنے قدم کما ہے مانوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور اوسکی جلد بڑھنے قبول کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے ہیں اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت رہتی ہے۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کی جائے تو وہ نیلا اور سرد پڑ جاتا ہے ہونٹ کانپنے لگتے ہیں اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے۔

اوسکے گوارہ میں صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہوں بلکہ دونوں جانب تکینیاں یعنی بہت چھوٹے چھوٹے تکیے ہوں تاکہ اوسکی گمر کو آرام پہنچو، اگر چہ اگر چہ ہونٹ گوارہ میں گرم پانی کی بوتل رکھی جائے لیکن اوسکو کبیل میں ایسے احتیاط سے پلیٹ کر رکھنا چاہیے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونیکا اندیشہ نہ ہو اگر چہ انیوالی چیزوں کو اس طرح ترتیب دیا جائے کہ بچہ کا منہ نہ ڈپکنے پائے کیونکہ گوارہ میں

ہوا کی آمد و رفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہوا ملنی چاہیے۔
 جب بچہ سواوٹھے تو دایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کیساتھ
 اوسکی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھ لے ولادت کے وقت بعض اوقات
 بچہ کا سر لانا اور اور بدھیت ہو جاتا ہے، یا کہوٹھی کا بالائی حصہ ملائم
 ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر خیال کے ساتھ بچہ کو ہر پہلو سلاتے رہیں اور اوس کے
 سر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دیں تو یہ خود بخود درست ہو جاتا ہے
 جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جائے تو ایک طرف کا چہرہ چند
 روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خود بخود جلد جاتی رہتی ہے
 بچہ کا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہئے کہ زبان اولٹ تو نہیں گئی ہے، یا تالو بیٹھا ہوا
 تو نہیں ہے اگر یہ شکایات ہیں تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودھ لگھوٹ
 لے سکیگا، اس قسم کے جسمانی نقائص ڈاکٹر کو فوراً دکھائے جائیں بعض نوزائید
 بہون کی جھاتیوں پر ورم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے سفید دودھ نکلتا ہوا
 معلوم ہوتا ہے ایسی حالت میں انکو چھونا نہ چاہئے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی
 لاش اور بوبک لوشن *Boric lotion* یا پلش کی بندش (ڈریسنگ) لگا گھنٹہ تک
 کرنا چاہئے؛

بعض نوزائیدہ بچہ کے پانچانہ کا مقام نہیں ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو
 بے موقع اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اسکی اطلاع کرنی چاہئے۔

ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھ کر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہیں ہے یہ بات بچہ کی نشوونما سے البتہ معلوم ہو سکتی ہے پوری سیما د کے بچہ کا رنگ گلاب کی پنکھڑی کی طرح ہوتا ہے، لال لال گلزار سا رنگ بال زیادہ ہوتے ہیں ناخن کچھ پورؤں سے باہر نکلے ہوئے انگلیں صاف شفاف تارہ سی پتلیاں صاف نہ میل نہ کچیل بچہ خوب چلاتا ہے دودھ خوب پیتا ہے ہاتھ پاؤں خوب مارتا ہے، کمزور بچے باوجود پورے دنوں کے پیدا ہونیکے اس قدر جسمانی لحاظ سے صحیح نہیں ہوتے جس قدر کہ ایک مضبوط بچہ جو ایک ماہ یا کچھ اور پہلے پیدا ہو گیا ہو۔

۳۰ ہفتہ یا ۲۸ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہ جو بچے ۲۸ ہفتہ یعنی سات ماہ یا ۱۹۹ دن کے بعد پیدا ہوتے ہیں وہ اکثر زندہ رہتے ہیں، لیکن ایسے بچے جو ساتوین مہینہ کے آخر یا آٹھوین مہینہ میں پیدا ہوتے ہیں تو انہیں زندہ رہنے کی علامتیں نہیں پائی جاتیں مثلاً جلد بہت تہلی اور باریک ہوتی ہے انہیں چمکتی ہوئی اور شفاف ہوتی ہیں سر اعضا کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہو اور کھوپڑی کی ہڈیاں بہت تہلی ہوتی ہیں مان کا دودھ بچہ عموماً ہضم نہیں کر سکتا اور اس کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اور انہیں بہت خراش ہوتی ہے۔

جو بچے ساتوین مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہیں اونکے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے، لیکن اسی کے ساتھ ایسی مثالیں بھی موجود ہیں کہ پچیسویں ہفتہ میں بچے پیدا ہوئے ہیں اور زندہ رہ کر اپنی عمر طبی کو پونچھین اسلئے قبل از وقت ولادت کی صورت میں ناامید ہو کر تنفس وغیرہ جاری کر نیکے اچھے اور معقول طریقوں کو کام میں لانے سے باز نہ آنا چاہئے ایسے نوزائیدہ بچوں کے رکھ رکھاؤ میں تین باتوں کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی یکساں پہنچانی چاہئے۔

(۲) جہاں تک ممکن ہو بہت کم ہلایا ڈولا جائے۔

(۳) دودھ جلد جلد اور تھوڑی مقدار میں پلایا جائے قبل از وقت ولادت میں جو وقت بچہ پیدا ہو فوراً اس کو گرم کپڑے میں لپیٹ دینا چاہئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کیل اوڑھا دینا چاہئے جب تک نال میں نبض کی حرکت بند نہ ہو جائے اور وقت تک نال کو باندھنا نہ چاہئے لیکن بچہ کو جد کرنے کے بعد ہی کھل کے نیچے روغن زیتون کی ماش کر کے اور کسی کپڑے میں لپیٹ کر بستر پر لٹا دینا چاہئے اور حرارت قائم رکھنے کے لئے بستر میں گرم بوتل بھی رکھ دینی چاہئے۔

گرمی پہنچانے کا آلہ جو عام شہ استعمال کیا جاتا ہے وہ آسان نہیں ہے لیکن دغسل کے ٹپ کو ملا کر ایک آسان آلہ بنایا جاسکتا ہے، چھوٹے ٹپ میں ہر طرف

رونی بچا کر بطور پالنے کے بنادینا چاہئے، اور یہ ٹب اس قدر چھوٹا ہو کہ بڑے
 ٹب میں آجائے بڑے ٹب کے نیچے ایک لیمپ جلتا ہو اور کھنا چاہئے اور دونوں
 بیٹوں کے درمیان قریب چہرہ انچ کا فاصلہ رکھا جائے، ان دونوں بیٹوں کو کبیل
 ڈھانک دیا جائے اور اندرونی ٹب میں ایک تھرماسٹر بھی رکھ دیا جائے جسکو
 سو درجہ تک ہمیشہ رکھنا چاہئے، ایسے بچوں کو فوراً دودھ پلانا چاہئے کیونکہ انہیں
 قوت بہت کم ہوتی ہے اور شل پورے دنوں کے بچوں کے اون میں اس قدر
 قوت نہیں ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی ضعف برداشت کر سکیں اول چوبیس گھنٹہ میں
 ہر ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد آتش جو (بارلی واٹر) اور گائے کا دودھ ہم وزن پلانا
 چاہئے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفید سی باری واٹر میں پھینٹ کر
 اوسوقت تک پلائی جائے جب تک کہ مان کے دودھ نہ اتر آئے تیسرے دن
 بھی یہی غذا دی جائے اور مان کے دودھ میں نصف نقطہ پانی ملا کر دودھ گھنٹہ
 کے بعد دو دو چمچ پلایا جائے۔ دن میں دو بار بچے کو اڈھا کر ادکا بستر صاف
 کر دینا اور اوڑھا کر جلدی سے روغن زیتون کی مالش کر دینا چاہئے۔

ان تمام باتوں سے بچے کو گرمی پہونچتی رہتی ہو اور بچہ کی جلد تیلی ہوتی ہے اسلئے
 روغن کو جلد جذب کر لیتی ہے ایسے بچوں کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت
 ہوتی ہے جب بچہ میں دودھ چوس لینے کے آثار معلوم ہوں تو چار چار گھنٹہ کے
 بعد پستان سے دودھ پلانا چاہئے لیکن باری واٹر کے دو چمچ درمیان میں

لے نوٹ انڈے کی سفید سی سے سفید ڈھانچے سے روغن زیتون کی مالش کر لیا جائے

برابر دینی چاہئیں، ورنہ بعض ایسے بچہ برد اطراف میں مبتلا ہو کر راہی ملک م
 ہو جاتے ہیں، لہذا بچوں کی ہوشیاری کے ساتھ نگہداشت کرنی چاہئے۔
 اگر کسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جائے اور تنفس بند ہو جائے تو
 بغیر فالین یا چادر اتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے، پھر
 پانچ یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کر کے ملنا چاہئے
 اور کپڑے میں پھر لپیٹ دینا چاہئے، ایسے کمزور اور قبل از وقت مولود کو لئے
 جزدان کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنایا جائے جس کا پاکٹ قریب ٹمٹکے
 سامنے کی طرف ہو اور دس جزدان کے پاکٹ خاصہ میں ایک ملائم روئی کا
 گدار کھا جائے، بچہ کو فالین اور سوتی پارچہ میں لپیٹ کر دس پاکٹ میں لٹا
 دیا جائے اور اس طرح رکھ کر اپنے گرم پالنے سے مان کے بستر پر یا کسی دوسری
 جگہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو غنقدق میں رکھ دینا چاہئے لینے لینے ایک لنبے چوڑے
 کپڑے کا سنہوسہ بنا کر اور بچہ کو سیدھا کر کے شانہ سے ٹانگ تک لپیٹ دیا جائے
 صرف منہ کھلا رہے اس طرح بچے بار بار ہلانے ڈلانے سے محفوظ رہتے ہیں
 اگر ضرورت ہو تو جزدان کے دونوں جانب کے فیتے سے بچہ کے جسم کو باندھ
 دینا چاہئے۔

۱۰ جسم کا ششہ اہونا۔

پورے دنوں کے بچے کا غسل

بچہ کے سو اٹھنے کے بعد اسکو پہلا غسل دینا چاہئے وہ اس طریقہ سے کہ دایہ کو انگیٹھی کے قریب اپنی گود میں بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہئے، ایک برتن میں روغن زیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھ دینا چاہئے اور سب سے اول سر اور بعد اس کے تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جائے اگر جاڑے کا موسم ہو تو مکمل اڑھا کر تیل لگایا جائے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جائے اور اسکے ساتھ ایک چمکنا مادہ جو جسم پر لپٹا ہوتا ہے صاف ہو جاتا ہے۔ اگر یہ چمکنا مادہ جمع رہے اور تیل پونچھنے کے ساتھ نہ چوٹ سکے تو دوسرے غسل تک چھوڑ دینے میں کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

بچہ کے تمام جسم پر خوب تیل سے مالش ہونی چاہئے تمام اعضا اور جسم کے حصوں میں صفائی اور مالش کا لحاظ ضرور رکھنا چاہئے، اب بچہ اپنی چوٹی سی پوشاک پہنے کیلئے تیار ہو جاتا ہے لیکن قبل لباس پہنانیکے اوس کے ہاتھانہ کے مقام پر *Kinoliol* یا لینولائن *Linoline* لگا دینا چاہئے اور پہلا تاجو بھورے رنگ کی ہوتی ہے وہ اکثر جلد سے چپک جاتی ہے جو آسانی سے صاف نہیں ہوتی نوزائیدہ بچوں کے لئے دلاوت کے بعد دو تین روز تک روزانہ تیل کی مالش بہت مفید ہے، بعض لوگ تیل کی مالش کے بعد ہم وزن گرم دودھ

اور پانی سے تمام جسم کو اسپنج کرنا اچھا سمجھتے ہیں لیکن اسپنج بہت احتیاط سے کرنا چاہئے اور اوسکو پہلو گرم پانی سے دھو کر خوب چھوڑ لیا جائے، نال پر پانی نہ پڑنے پائے ورنہ اس میں مواد آجانے اور اس کے پھول جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بچہ کے نہلاتے وقت اسکی ناف یا نلے کی احتیاط ضروری ہے۔ دایہ کو لازم ہے کہ مل یا بورک لنٹ *David Linth* اور ککڑی سے نل کو نہلاتے وقت باندھ دے اور جس وقت تک کپڑا چھٹے ہر روز نیا کپڑا بدل کر بند باندھ دیا جائے تاکہ کپڑا اپنی جگہ سے قائم رہے پانی نل میں ہرگز نہ لگنا چاہئے، بلکہ جب تک نل خشک ہو کر خود بخود نل گرجا بچہ کو غسل کے ٹب میں نہ ڈبوایا جائے، اس طریقہ سے جسم کو اسپنج سے صاف کیا جائے لیکن پہلے روز کا غسل کچھ نقصان نہیں دیتا اسلئے کہ بچہ خود تر ہوتا ہے پانچ سے گیارہ دن کے عرصہ میں نل از خود گریا تا ہے اس کو ہاتھ سے جدا کر نیکی کوشش ہرگز نہ کی جائے، اگر پورا غسل دینا ہو تو کمرہ کا ٹمپر بچہ کم از کم ۸۰ درجہ کا ہونا چاہئے اور پوری احتیاط کرنی چاہئے کہ بچے کو سہری نہ پہنچے خالی پانی یا ۱۰۰ وودہ اور پانی جس سے غسل دیا جائے اوسکا ٹمپر بچہ ۱۰۰ درجہ کا ہونا چاہئے۔

دایہ کو اپنے سامنے ایک تولیہ رکھ کر اوپر بچہ کو لٹانا چاہئے تیل کی مالش کے بعد بچہ کو تولیہ میں لپٹا ہوا ٹب میں اتار کر ایک ہاتھ سے اوس کے سارے جسم کو ملا جائے اور دوسرے ہاتھ سے بچہ کے سر کو اس طرح پکڑے رہے کہ وہ پانی سے اوپر نکلا رہے ٹب میں اتارنے کے قبل بچہ کے

جسم پر بجاے صابون کے انڈے کی سفیدی بھی ملی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر پانی میں دو وہ ملا ہوا ہے تو اسکی ضرورت نہیں ہے ٹب سیسہ کی چادر کا ہوتو بہتر اگر ٹب نہ ملے تو اسکی جگہ لکڑی یا مٹی کی نانہ استعمال کی جاسکتی ہے لیکن جو برتن بھی کہ استعمال کیا جائے اسکو پہلے خوب گرم پانی سے مل کر صاف کر لینا لازم ہے۔ انڈے کی سفیدی دہو جانے پر بچہ کا منہ نیچے کی طرف کر کے گرم تولیہ اڑھائے ہوئے گود میں اوٹھانا چاہئے اور اسی تولیہ سے آہستہ آہستہ جسم کو خشک کر لیا جائے، بچہ کی جلد چونکہ بہت نازک ہوتی ہے اسلئے بہت آہستہ آہستہ خشک کرنا چاہئے اور سر کو بھی بہت احتیاط سے پونچھنا چاہئے، تولیہ دینے اور ہوا اگر تولیہ نہ ہو تو اس قسم کا نرم کپڑا ہو کہ فوراً پانی جذب کر سکے جسم پر تولیہ رگڑا نہ جائے بلکہ دبا دبا کر بدن کے ہر حصہ کا پانی خشک کر لیا جائے، سر اور جوڑکی جگہ پانی کا ذرا بھی اثر نہ رہے، ناف کو بہت غور کے ساتھ خشک کر دینا اگر ذرا بھی نمی رہیگی تو اسکے سٹرنے گلنے سے تکلیف ہونے کا بہت اندیشہ ہے خشک کر لینے کے بعد جسم پر چکنا ملائم اور صاف سفوف یعنی (پوڈر) جو انگریزی وود کانون پر فروخت ہوتا ہے یا سفیدہ کاشغری چمڑک دینا چاہئے۔ وائلٹ پوڈر بھی *Violet powder* جو اکثر وود کانون پر ملتا ہے اور سیمی ٹنکیا اور دیگر مضر اجزاء کی آمیزش ہوتی یوزنک وکسڈ *zinc oxide* وورک ایسڈ *boric acid* اور اسٹیج پوڈ *starch* ہر سا جزا مساوی الموزن ملا کر سوچاؤ نفیس پوڈر کا تیار کر لیا جاسکتا ہے

گرمی کے موسم میں یہ پوٹور خاصکر بہت مفید ہوتا ہے الیان بنین ہونے پاتین، پانی اور صابون کا غسل بچ نکو بتہ رچ دینا چاہئے، پہلے اور دوسرے ہفتہ میں روغن کی مالش اور پانی میں دودھ ملا کر غسل کرنے سے بچ کو بہت آرام ملتا ہے جسکا بدیہی ثبوت یہ ہے کہ خوب آرام سے دیر تک سوتا رہتا ہے۔ بعد ازاں بچہ کو رانوں پر لیکر اسپنج کیا جائے اور آخر میں پورا غسل دیا جائے

کمزور بچوں کو پورا غسل پانی سے نہ دینا چاہئے بلکہ دودھ میں پانی ملا کر ایک ایک عضو کو فرداً فرداً جلد دھو دینا چاہئے اور روغن زیتون مل کر فوراً مکمل یا کوئی دوسرا گرم کپڑا اوڑھا دینا چاہئے تاکہ ہوا نہ لگے۔ لیکن اس بات کا لحاظ رکھنا چاہئے کہ کبیل سے بچ کا منہ اس طرح نہ ڈھکا جائے کہ تنفس میں دقت ہو۔ دودھ پلانیکے بعد بچوں کو غسل بنین دینا چاہئے اور نہ فوراً کمریے باہر ہوا میں لانا چاہئے غسل کے بعد دودھ پلانا اور دیر تک سونے دینا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے

ہمارے ملک کے پانی میں معدنی اجزاء بہت ہوتے ہیں چنانچہ بچہ کی جلد پر خشکی اور خراش پیدا کرتے ہیں پانی کی سختی دور کرنے اور اسکو ملائم کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک چمچ اوٹ میل کسی ٹبل کی تیلی میں رکھو اور کھولتا ہو پانی اوپر ڈالو اور ایک گھنٹہ تک پوٹلی پانی میں رہنے دو پھر تیلی کو دبا کر نچوڑ لو اور اوٹ میل Oatmeal کے پانی کو غسل کو پانی میں ملاؤ اسکی میزش کی جگہ پانی غسل کے لائن ہو جاتا ہے اور کوئی ہرج بنین کرتا

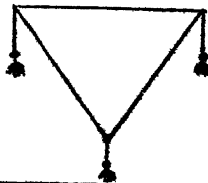
تملانی کا پانی خوب جوش دینے کے بعد شیر گرم کر لیا جاے ورنہ بہت ٹھنڈا پانی زیادہ نقصان کریگا اور زیادہ گرم پانی جسم کو جلا دیگا اسلئے مناسب یہ ہے کہ پانی کی حرارت ۷۲ درجہ کی ہو۔ حرارت معلوم کرنے کے لئے تھرمامیٹر بہت اچھی چیز ہے، لیکن اگر تھرمامیٹر نہ ہو تو پانی کی حرارت کا اندازہ خود کر لینا چاہئے، اگر پانی کی گرمی سے تکلیف پہونچے تو زیادہ گرم سہنا چاہئے اور اگر گرمی اچھی معلوم ہو اور تکلیف نہ پہونچے تو حرارت کافی اور ٹھیک سمجھی جاے، لیکن پانی کی گرمی کا اندازہ کلائی سے کرنا چاہئے اونگلیوں اور ہاتھ سے ٹھیک گرمی معلوم نہیں ہوتی۔

بچہ کو جب اوٹھائیں تو شانہ کے نیچے اس طرح بائیں ہاتھ رہے کہ سر اوٹھانے کے ہاتھ پر آجائے اور سیدھا ہاتھ ران اور کمر کے نیچے رہے اوٹھانے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہئے کہ بچہ کے سر کو جتنا نہ پہونچے کیونکہ سر کو جھٹکا لگنا سخت خطرناک ہے اور اگر سر کے نیچے سہارا نہیں ہوگا تو سر زمین اوٹھ سکتا کیونکہ بچے میں سر کو اپنے آپ اوٹھانے کی طاقت نہیں ہوتی۔

بچہ کا تھلانا دھلانا اور لباس

نوجوان ماؤن کو مناسب ہے کہ تھلانا دھلانا اور کپڑے پہنانے کے طریقوں کو پورے طور پر سیکھ لیں اگرچہ واقعہ کار دایہ خدمت کے لئے ہوتی ہے تاہم اتفاقات پیش آتے رہتے ہیں اور غیر واقعہ کار یا ناخبر کار دایہ کو ہدایت کرنی ہوتی ہے، بچہ کی ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر ایک ریشم کی ڈوری سے نال کو کسکر

باندھ دین اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری نال پر باندھ کر
 درمیان کی بندھی ہوئی جگہ سے کاٹیں ، اول نال کا خشک ہونا ضروری ہے ، اور
 خشک بورک ایسٹروس پر روزانہ چمکنا چاہئے اگر نال سے خون آتا ہو تو خوب
 کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دیا دے ۔ بعد ازان نال پر ایک صاف
 اور جوش دیا ہو انکڑا امل کا لپیٹ دیا جائے اور نال کے چاروں طرف دلی لپیٹ کر
 اوپر کی طرف موڑ دینا چاہئے بعد اسکے ایک چمہ انچ چوڑی اور ۱۶-۱۷ انچ لابی فلائین کی ٹپی نال پر
 رکھ کر پیٹ کو خوب مضبوط باندھ کر آگے یا پیچھے ٹانگ دیا جائے تاکہ اوہرا وہ ہر سرکنے کا پائے
 لیکن یہ خیال رہے کہ پیٹ پر زیادہ دباؤ نہ پڑے ۔ ہندوستان میں نال پر روٹی
 اور فلائین باندھنا زیادہ مفید نہیں ہے کیونکہ یہاں موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے
 نزدیک پانی کی ترمی نہ رہنا چاہئے اسلئے کہ جب تک نال نہ چمڑے اور سکوٹب میں
 غسل نہ دے صرف تیل لگا کر بدن کو پونچھنا کافی ہوگا ، بچے کو غسل دینے میں خیال
 رکھنا چاہئے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پائے اسکے بھیگ جانے سے سڑ جانے اور
 اور بدبو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل خشک رکھی جائے اور ہو اس کو پانی چاہے
 تو چھٹے یا آٹھویں دن خود بخود انتیٹھ کر ٹوٹ جاتی ہے پوتڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ
 یہ ہے کہ روئین دار طالم تولیس کا چھوٹا رومال اس صورت کا



بنا کر باندھنا چاہئے اور بندوں میں ایسی گرہ لگا دینی چاہئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے، یا سیفیٹین کر دیا جائے لیکن یہ احتیاط رکھی جائے کہ دو خون ٹانگوں کے درمیان رومال کی دہازت زیادہ نہ ہو جائے ورنہ بچوں کے دونوں کوٹھے زیادہ پیچھے کوٹھل آئین گے برخلاف اسکے اگر کوٹھوں کے اوپر بہت کس کر رومال باندھا گیا تو رومال آگے کو ہو جائیگا اور گھٹنوں میں لگیگا، پہلے ہفتہ میں بچہ کے لئے صرف فلائین کی چوٹی قمیص اور ایک کبل کی ضرورت ہوتی ہے حسین بچہ پیٹ دیا جائے، پن لگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہئے کہ اوسکی نوک لگی ہوئی نہ رہے، اسلئے سیفیٹین کا استعمال ٹھیک ہے۔

غذک کا کپڑا سواگز لا نبا ہوتا ہے اور دوہرا ہوتا ہے بچہ کو اسپرلٹا کر غذک کر دیا جائے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤں وغیرہ سب پیٹ دئے جائیں اور سیفیٹین لگادی جائے۔

بارش اور جاڑوں میں فلائین گرمی میں دوسرے لٹھے کے تین غذک بناؤ چاہئیں تاکہ روزانہ صابون سے دہلتے رہیں ہمارے ہندوستان میں غذک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہیں یہ ترکیب بر فیملے ملکوں میں البتہ ضروری ہے۔

ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلائین کا بنایا جاتا ہے، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس سے بچہ کو تکلیف نہیں ہوتی دوسرے یہ کہ ماں بھی آسانی کے ساتھ اوسکے اندر ہاتھ لیجا کر بچہ کے جسم کی

کیفیت معلوم کر سکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چوٹا مٹا لچھ بچھا کر دلائی اوڑھا
دیجائے اگر سرمہ کا موسم ہو تو چوٹا سا لحاف اوڑھا کر چاروں طرف سے دبا دینا چاہیو
لیکن منہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھنا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ کبھی چھرے سے محفوظ
رہے بچے کا سر اوپر رکھنا چاہئے جدھر آنکھوں پر روشنی نہ پڑے، آنکھوں میں
سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہو اور نہ چٹا
تاکہ آنکھوں سے میل نہ رہے جاکے بورک لوشن *Boric Lotion* سے روزانہ آنکھوں کو دھوا
کر دینا چاہئے یعنی اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو
میل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ بورک لوشن نہایت
اعتیاد سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا طرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نوزائیدہ بچوں کے لئے مختلف قسم کے
لباس کی ضرورت ہو گئے اور بچی کو بھاری فلائین اور سوتلی پھول بوٹے بنے ہوئے
کپڑوں پر ترجیح ہے۔

| ضروری ضرورت ملبوسات | | | |
|---------------------|-------------------|-------------|--------------------------------|
| کرتہ فلائین | کرتہ سوتلی | صدری فلائین | یا کھامہ فلائین یا ریشمی کھامہ |
| پا کھامہ سوتلی | پا کھامہ برائے شب | رد مال خرد | پا کھامہ سادہ اولیٰ |
| پا کھامہ سوتلی | ٹوپی | ٹوپی فلائین | ۲ درجن |
| ۲ درجن | ۶ درجن | ۶ | |

ان سے جلد کو گرمی پہنچتی ہے اور آزادی کے ساتھ بوجہ سبک ہونے کے ہاتھ باؤں چلا سکتے ہیں جو انکی ایک قسم کی ورزش ہے۔

ہندوستان میں اکثر بچے پھوڑے پھنسی میں بتلا رہتے ہیں اور ہر وقت حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزون اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتے ہیں بعض لوگ انگریزی فیشن کی تقلید میں گروں پر بہت دبیز چٹتیں کر دیتے ہیں کرتہ تنگ اور چست ہوتا ہو جسکی وجہ سے پھر پٹروں کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہیں ملتا۔

دن میں پہنے کو جامہ خوبصورت تنگ کو دلا *lana* یا باریک ریشمی کپڑوں کے ہونے چاہئیں رات میں پہنے کا لباس بھی اونی ہو نا چاہئے اور اگر موسم بہت گرم ہو تو بلا آستین کی اونی قمیص پر ہلکے پارچہ کا جامہ شب میں استعمال کرنا چاہئے جاڑے کے موسم میں روئین دار ملائم تولیہ کے اوپر فلائین کا چوکور مریج رومال اوپر سے لپیٹ دیا جائے اوس کو دوپہر ۱۱ اور ۱۸۔ انچ مریج ہونا چاہئے ، ہماری معاشرت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی موزون ہیں لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جو سردی اور گرمی کی تکلیف سے بچائے اور اعضا کو آزاد رکھے۔ ہمارے یہاں اکثر لباس تنگ ہوتا ہے جس سے بچوں کی نشوونما پر بڑا اثر پڑتا ہے یا جامہ بچوں کے لئے جیسکے بنایا جاتا ہے نہایت موزون ہے پائینے تنگ نہ رکھے جائیں اور کمربند ڈھیسلا باندھا جائے بعض لوگ اس قدر کس کر باندھتے ہیں کہ کمر پر نشان پڑ جاتے ہیں۔

کرتا بھی ڈھیلارہنا چاہئے خصوصاً اگر بیان اتنا ڈھیللا ہو کہ آسانی سے پھنسا جاسکے یہ نہیں کہ پھنساتے اور اُتارتے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پائجا میں رومالی جسکو اکثر لوگ آب دست کی دقت کے سبب سے نہیں لگاتے ضرور ہونی چاہئے بعض والدین ٹھپے دار بہاری بہاری کام کی وزنی اور تنگ ٹوپیاں پہناتے ہیں جسکی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑ جاتا ہے یہ بہت مضر ہیں اور سر کو نقصان پہونچاتی ہیں۔

موسم سرما میں بچوں کو موزہ ضرور پہنانا چاہئے ان کو بغیر موزوں کے رکھنا نہیں چھڑنا جب بیرون چلتا تو جوتہ پہنانا بھی ضروری ہو لیکن دونوں چیزیں ڈھیلی ہوں۔
پوتڑے پھلیا اور نہا پچے ایسے کپڑے کے ہوں جو پاخانہ پیشاب کو جذب کر سکیں اور بچوں کے بدن کو گرم رکھیں۔

جب مکان سے باہر جائیں تو گرمی ہو یا سردی جو تہ کی تاکید رہے ننگے پاؤں نہ رہنے دیں، ابتدائی دو تین ہفتہ تک دودھ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اٹھانا چاہئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ پیٹ ٹی دیا جائے یا صابون کی تیلی گاؤم نکلیا بنا کر امعا کے مخرج میں رکھ دی جایا کر لیکن شاف کی عادت نہیں کہ نہیں جو شہد کھٹنا پانی یا شکر کا شربت نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہو یا توڑا سا کیسٹل چٹا دیا جائے یا عرق بادیاں میں شہد چٹا دیا جائے۔ الماس کی گٹی جو رائج ہو کبھی کبھی بہت نقصان کرتی ہے شیرخشت وغیرہ سے بھی بچ ہو جاتا ہے۔

بچہ کے کٹوے کا گدا گھوڑے کے بالون یا شیش (تنگون) کا ہونا چاہئے
 اوپر موم یا مسہ پھار ہے بچہ کو علیحدہ سلانا چاہئے کھٹولہ کمرے کے ایک جانب
 ایسے موقع سے بچہ کو چاہئے کہ بچہ کو سرد ہوا نہ لگے اور نہ وہاں صبح سویرے
 دھوپ آتی ہو۔ دھوپ سے یوں تو اصولاً نفع ضرور ہوتا ہے مگر آفتاب کی تیز
 کرنوں سے بچہ کے آرام میں خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے
 جس جانب سے ہوا کے جھونکے زائد آتے ہوں او دہر ایک پردہ ڈال دینا چاہئے
 لیکن اس کے ساتھ ضروری ہو اکی آمدورفت کا انتظام رہے۔ بارش کو موسم میں
 باہر کی جانب کی کھڑکیاں بند کر دینی چاہئیں اور جن اضلاع میں شب کو پٹنگے
 کی ضرورت ہوتی ہے وہاں پٹنگا آہستہ آہستہ جھلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہونی پاد۔

اجابت

نوزائیدہ بچوں کی پہلی اجابت میں سبزی مائل سیاہ رنگ کا سداوہ
 خارج ہوتا ہے جسکو ولادت کے بارہ گھنٹہ کے اندر خارج ہو جانا چاہئے، اگر
 ولادت کے وقت یہ مادہ کچھ خارج ہو گیا ہے تو یقیناً کچھ نہ کچھ توقف سے
 اجابت بھی ہوگی ایسے بچوں کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں اکثر دو دو تین تین
 دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت میں کیٹرل *Castor oil* وضع یا بخیر
 مفید ہوتا ہے۔ ابتدائی تین دن کے اندر ایک دن اور ایک رات میں تین
 یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھو دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع

ہو جاتا ہے اور مثل پہلی رائی کے ہوتا ہے نہ اوسین ہو ہوتی ہے نہ سختی۔ نوزائیدہ بچوں کے پہلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش ہوتا ہے، اسلئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹر آئل بچہ کو پلانا نہ چاہئے اسکے خارج ہونے پر بچہ کو جوٹی بھوک لگیگی، اور وہ یا کسی دوسری غیر مناسب غذا کو پلا کر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگر جو بیس گھنٹہ کے اندر اندر مادہ خارج نہ ہو تو دھلے ہو سے صاف کپڑے کی تہی بنائی جاے اور اوسکو گرم پانی میں غوطہ دیکر اطمینان کر لیا جاے اور اوسکا شافہ کیا جاے یعنی صابون اور انڈے کی سفیدی اور تموڑا پسنا ہوانمک ملا کر تہی پر لگایا جاے۔ اگر تندرست بچے روئین تو کنکنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہیں لہذا ایک بوتل مقطر پانی یا عرق سولف یا اینٹ الیٹڈ واٹر *Antacid water* پاس رکھنا چاہئے اور جب روئنا لگے یا دوجچہ پلا دینا چاہئے جسقدر زیادہ گرم ملک ہوگا اوسی قدر زیادہ پانی کی حاجت ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچوں کو قبض نہیں ہوتا اور اسہال میں بھی بہت مفید ہوتا ہے اور بچوں کی قوت بھی گھٹنے نہیں پاتی۔

بعض بچوں کی اجابت پر موسمی ٹمپرچر کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے موسم جب یکایک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نم ہو جاتا ہے تو بچوں کو بسترنگ کا دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک میں ماؤں کو لازم ہے کہ موسمی تغیر

وتبدل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کریں حالت قبض میں تھوڑی ماکھڑا آجائے اندیشہ نہ کرنا چاہئے۔ برخلاف اسکے اگر آجائے تھوڑی ہو اور اس میں آنون زیادہ آجائے تو بلاشبہ اندیشہ ناک ہے، جو پیش کی ابتدائی علامت ہوتی ہے جب آجائے مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح تپتی اور متعفن ہو تو کوسوہضمی کی علامت ہے۔

پیشاب

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اوسکا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوتا ہے اور پیدہ ہونے کے چند گھنٹے بعد بچہ پیشاب کرتا ہے۔

ہر روز ایدہ بچہ کو ہوشیاری اور خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اوسکو پیشاب آسانی سے ہوتا ہے یا نہیں، اور اگر غلات آسانی کے ساتھ پیشاب ہونے میں مانع ہے تو اوسکو ڈھیلا کروینا چاہئے غلات کے ڈھیلا کر نیکے لئے دوسرا یا تیسرا ہفتہ مناسب ہوتا ہے

اگر مثانہ پھولا ہوا رہا اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو بچہ اور درد کے علامات بچہ ظاہر کرنا شروع کرے ایسی حالت میں گرم پانی میں اسخ یا کپڑا چوڑ کر سیٹ اور مثانہ پر رکھنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ اترے تو بچہ کو گرم غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر شب ہی میں پیشاب کر دیتا ہے اور کمین جھاتی ہو اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر ٹیسٹڈ کے ذریعہ سے پیشاب کچھ دینا چاہئے۔

۱۷ ایک آرسچہ شکل کی کھلی سلاخی کے

باجو اور تندرہ پڑا کڑ بتاے او سپر عمل کرنا چاہئے۔

بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت تپلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گھرا سرخ ہوتا ہے یہ رنگ جلد ہلکا ہو کر گلانی ہو جاتا ہے، بعضوں کا رنگ زرد اٹل بسرخ ہوتا ہے اور جلد پر باریک ملائم روئیں ہوتے ہیں جو جلد جڑ جاتے ہیں۔

قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے تندرست بچوں کی ہلکوں اور دوسری جگہ پر چوٹے چوٹے داغ ہوتے ہیں لیکن رفتہ رفتہ خود بخود غائب ہو جاتے ہیں، جلد کے نیچے چوٹے چوٹے سرخ دھبے خون کی شرائیں کو پٹ جانے نمودار ہو جاتے ہیں یہ بھی عارضی ہوتے ہیں انکا کچھ خیال نہ کرنا چاہئے اگر برسوں اور نمایاں ہوں تو بعد چند نشتر لگانے سے زائل ہو جاتے ہیں۔

بہت سے نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت خشک جھڑی دار اور چوٹوں سے سخت ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے۔

ایسے بچوں کو کسی حالت میں پانی سے غسل ہرگز نہ دینا چاہئے بلکہ جلد کو دودھ سے صاف کرنا چاہئے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن میں لٹنا چاہئے یہاں تک کہ مثل تندرست بچوں کے جلد معلوم ہونے لگے اور ان گلیوں سے چوٹوں میں ملائم اور چکنی معلوم ہو۔

بعض بچوں کے سر پر اسی پیدا ہو جاتی ہے یہ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو غیر صحیح جلد سے خارج ہو کر خشک ہو جاتی ہے۔ روغن زیتون - یا روغن بادام سر پر خوب دبانے اور بوکس اور گلیسرین کی اچھی طرح مالش کرنے سے پھر نہیں پیدا ہوتی۔

کثیف مکانات میں رہتے اور مضر صحت جرثیم کے جلد میں داخل ہو جانے سے بچون کے سر پر بٹا (تہ) جم جاتی ہے۔ اسی کی پلٹس ہم گھنٹہ تک لگائی جاتے اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چھڑ دیا جائے اور تیل میں کپڑا تکر کر کے ہوشیاری کے ساتھ بٹا اور کھنڈ کو نکال لیا جائے، اگر چائیان ہو جائیں تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندک کامرہم پھلا کر سر پر لگانا چاہئے اور روزانہ بدلنا چاہئے اگر نوزائیدہ بچہ کمزور اور دبلا پیدا ہوا ہے اور اس کا رنگ مائل یہ زردی ہے اور اس کی ہتھیلیوں اور تلووں پر دہبے ہیں تو بہ حالت اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کبھی کبھی یہ سرخ دہبے منہ اور پائسٹانہ کے مقام پر کئے دن اور کئے ہفتوں کے بعد نمودار ہوتے ہیں ان کا توقع ظاہر ہونا خالی از خطرہ نہیں ہوتا اگر بچے کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان میں یہ ایک عام رسم ہے کہ بچہ کی پیدائش کے وقت اعتقاد

اور اقربا کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہو گئی ہے کہ اگر اس وقت اونکو نہ بلایا جائے تو وہ بہت بُرا مانتے ہیں۔ اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم ہوتی ہے کہ زچگی کے وقت چونکہ عموماً مد کی ضرورت ہوتی ہے اسلئے عزیزوں کو بلایا جاتا ہے اور یہی سبب ہے کہ اس وقت کے نہ بلانے کی شکایت اس طرح کی جانی ہے کہ جب ہم کو تکلیف کے وقت نہ بلایا تو اب ہمیں تقریب میں آنے کی کیا ضرورت؟ واصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل بجا ہو اپنے قریب کے عزیزوں کو ضرور بلانا چاہیے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً تشویش، امید و بیم اور تکلیف کا ہوتا ہے اور اُنکے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے، لیکن آئیو الیوں کو اتنی تمیز ہونی چاہیے کہ بلا ضرورت نہ چہ کے کمرہ میں نہ جائیں شوغل اور اثر و حام نہ کریں، ہاں صرف قافلہ و راکٹ ایسی عورتیں ہوں کہ جس نے بچہ تکلف ہو میں یہ بات ڈاکٹروں کے مشورہ سے لکھتی ہوں کہ دس روز تک زچہ کے نزدیک جمع نہ ہونے دینا چاہیے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہیے اس کے استعمال کی تمام چیزیں صاف اور ڈس انفکٹ ہوتی ہیں مستورات کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہے کہ ضرور ہم اس کمرہ میں داخل نہ ہو جائیں پھر اسکو آرام دینا بھی ضروری ہے۔ اسکو زچگی کی حالت کے بعد سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہے ہاں جو لوگ گھر کے ہوں اور کام کرنے اور مڈوینے کے قابل ہیں جیسے سائنس دان، دیوانی، جیٹھانی، مان، بہن، ثانی، وادی، چچی، چچی بہت ہی قریب کے عزیز اگر جائیں انہیں تعین و مضافہ نہیں کیونکہ وہ درد و فاقہ

مزدنگی لیکن بیجی بکام کو جائین فوراً کر کے باہر چلی آئیں اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ کریں
 مکہ میں صرف ایک یا دو عورتیں زچہ کے نزدیک خاموشی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہیں یہ وہ باتیں ہیں
 جو اگر خفیف معلوم ہوتی ہیں لیکن بچہ اور بچہ کی آئندہ خندرتی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہیں۔
 عام طور پر یہ بھی ایک رسم سی ہو گئی ہے کہ ولادت کے بعد عورتیں مبارکباد کیلئے آتی ہیں
 روزانہ اذحام ہوتا ہے اور اسپرینڈالیون کا اصرار یہ ہوتا ہے کہ زچہ اور بچہ کو دیکھیں بچہ کا
 تو ایک بات ہے کہ ہمارا ایک نیامان آیا ہے اُسکے دیکھنے کا اشتیاق ہے وہ ایک نعمت ہے
 جو خدا نے عطا کی ہے خوشی سے اور فرط خوشی سے اُسکے دیکھنے کو جی چاہتا ہے لیکن زچہ کے
 دیکھنے کا اصرار سمجھ میں نہیں آتا یہ تو دوسری زچہ ہے کہ جسکو ہزار مرتبہ دیکھا ہے ،
 پھر جب اُسکے پاس جاتی ہیں تو گھنٹوں بیٹھ کر ادھر ادھر کی باتیں کرنا چاہتی
 ہیں اور جو بچہ ہمراہ ہیں وہ علیحدہ شور و غل سے پریشان کرتے ہیں اور غرب زچہ
 لحاظ کے مارے کچھ نہیں کہتی مگر دل ہی دل میں گڑبہتی ہے ، جس گھر میں یہ
 مسرت ہو وہ اگر غرب گھر ہے تو خواہ گھر والے منہ سے کچھ نہ کہیں لیکن اونگوہماذرا
 کی تکلیف ہوتی ہے اسلئے اگر ایسے موقعہ پر ان تمام باتوں کا لحاظ رکھا جائے
 تو خود اسی عزیز کو آرام ملیگا جسکی محبت سے اُسکے گھر جاتے ہیں ، سمجھدار اور
 پڑھی لکھی عورتوں کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہیے کہ وہ ایسی رسموں میں جو تکلیف کا
 باعث ہیں اصلاحیں کریں ،

باب دوم

بچے کی غذا

قدرتی رضاعت دودھ چھڑانا

قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت میں سب سے پہلے ماں کی احتیاط و پرہیز کی ضرورت ہے
 اوسکو تازہ و زود ہضم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا موسمی پھل
 اعتدال کے ساتھ کھانا چاہئے زیادہ گوشت اور وہ بھی بغیر ترکاری کا، گرم شوہ
 پر تکلف غذا، گاجر، سلاو، بغیر کچی ترکاریاں، دال، اور ہر قسم کی غذا
 جو ڈبہ میں آتی ہے، اور تیز چائے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے
 یہ بات پہلے بیان کر دی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دودن تک
 بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ماں کے پستان سے
 جو پہلا دودھ اُترتا ہے بچہ کو پہونچتی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے ہاضمہ کے
 اور کیا بلحاظ اوسکی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے
 کہ بچے کی اوائل عمری اور خصوصاً پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے،
 پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہیں،

لیکن ہاضمہ دو سال کی عمر تک اونکی زندگی کا معمولی فعل نہیں ہوتا دودھ ہضم کرنے کے بعد بھی روٹی کمانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے مصیبت کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن بچہ اس حد پر پہنچ کر زندگی کا ایک مستقل درجہ اختیار کر لیتا ہو گا اور کسی آئندہ نشوونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا تحفظ نہیں رہتا، اس حد پر پہنچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی میں ہر ماہ کا اضافہ موت کے خطرات کو کم کرتا رہتا ہے، اس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو واضح کرے کہ بچوں کی پرورش میں محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔

حتی الامکان ماں ہی بچہ کو دودھ پلائے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑوں خطرات اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا معاوضہ بڑی سے بڑی احتیاط سے ہی پورا نہیں ہو سکتا، علاوہ اس غذا اور جوش دیے ہوئے سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم میں نہ پہنچائی جائے نہ کوئی شربت نہ مرکبات، نہ روغن (یعنی چکنائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دیکھا غلامہ یہ کہ کوئی چیز بلا ڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دی جائے، ولادت کو بعد اول ۲۴ گھنٹہ میں تین مرتبہ چند قطرے دودھ کے اوسکے پیٹ میں جو جاتے ہیں وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہیں بلکہ تلیں کا اثر کر کے آنتوں کو صاف کرتے ہیں لیکن اگر کسی وجہ مانکی دودھ نہ دیا جاتا تو بچہ کو توڑا کیسٹرٹل *Castor oil* دیدینا چاہیو

جو صرف انجلی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے۔

شب میں بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہئے اگر اس کی عادت ابتدا ہی سے ڈالی جائے اور اس درمیان میں چھاتی سے نہ لگایا جائے تو آئندہ چل کر مان بہت سی تکلیفوں سے بچ جائیگی، ممکن ہے کہ ابتداً عادت ڈالنے میں کچھ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اٹھے اور رونا شروع کرے، ایسی صورت میں ایک چمچ کنکنا پانی پلا دینے اور نیچے کار و مال ہل دینے یا دوسری کروٹ سلا دینے سے بچہ پھر سو جاتا ہے لیکن یہ عادت ڈالنا مشکل ہے تاہم جب تک بچہ روئے نہیں شب میں اٹھا کر دودھ نہ دینا چاہئے۔ اگر بچہ جلد اٹھے تو اس کو پانی یا دل واٹر یا اور اسی طرح حسب مزاج و ضرورت عرق وغیرہ دیکر یا بھلا کر رکنا چاہئے چار گھنٹہ سے کم میں دودھ دینا بچہ کی تندرستی کو خراب کرتا ہے، اسلئے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۶ بجے دودھ دینا چاہئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جائے جس قدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھ دودھ پینے کا عادی ہو جائے اسی قدر اچھا ہوتا ہے لیکن دودھ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکساں نہیں ہوتی مثلاً ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودھ پئے گا اور زیادہ عرصہ کے لئے فارغ ہو جائے گا۔ بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودھ پئے گا کیونکہ اس میں کم دودھ ہضم کرنے کی طاقت ہے۔ دن میں بچے دو دو گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودھ

پینے کے عادی ہو جاتے ہیں ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب میں ۱۰ بجے پلانا چاہئے اور شب کی دو باریاں چوڑ دینی چاہئیں اور بچہ جب تین ماہ کا ہو جائے تو تین تین گھنٹہ کے بعد دودھ پلانا چاہئے چوتھے مہینہ میں اکثر بچے صرف پانچ ہی بار دودھ پلانے سے مطمئن رہتے ہیں بچوں کو شب میں آٹھ گھنٹہ سونا چاہئے پانچویں مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن میں چار مرتبہ دودھ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ بیس منٹ میں دودھ سے سیر ہو جائے اور اس کے بعد بہت جلد اس کو اشتیاق معلوم ہو اور پینے کی حالت میں بے چین ہو کر نہ روے اور اجات بھی باقاعدہ ہو تو اس سے سمجھ لینا چاہئے کہ ماں کے دودھ کی حالت اور مقدار قابل اطمینان ہے۔

دودھ پلانے کے بعد بچوں کو سلا دینا چاہئے لیکن بعض عورتوں کا قاعدہ ہے کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچوں سے کھیتی ہیں اور بعد ازاں گھوڑہ میں بلا کر سلاتی ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودھ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا اور معدہ میں خراش پیدا ہو جاتی ہے اگر مائیں اپنے بچوں کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو اوقات معینہ کے خلاف دودھ نہ پلائیں اور نہ رونے پر چپ کرنے کے لئے دودھ دینے کا قاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہئے ماں اور بچہ دونوں کو فائدہ کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جائے ، اگر بچہ کو ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جائے تو اس رحمت سے جو کمسن ماں کو اکثر

ایام رضاعت میں ادھٹا نا پڑتی ہے اور جس کا اور اسکے جسمانی
اور اعصابی قوت پر زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اوس
زحمت میں کمی ہو سکتی ہے +

بعض اوقات بچے ہضم میں فتور ہونے اور ریلح کا غلبہ ہونے کی وجہ سے بھی
رویا کرتے ہیں جس قدر زیادہ اور جلد بچہ کو دودھ پلایا جاتا ہے اوسی قدر اوسے شکم میں
زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ میں فتور آ جاتا ہے اور آخر کار تسلی ہوتی ہے اور دست
آنے لگتے ہیں بچے تو درکنار اگر زیادہ عمر والے بھی خلاف اوقات غذا کھاتے رہیں تو
اس قسم کی کالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں ، بعض بچوں کو شرمع میں دودھ ہضم
نہیں ہوتا اور ہلا کسی خاص وجہ کے رویا کرتے ہیں لیکن دودھ اگر پابندی سے
پلایا جائے تو بعد چند سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے اور شکایت رفع ہو جاتی ہے، دودھ
پلانے کے قبل یہ احتیاط بھی رکھنی چاہئے کہ جب دودھ پلایا جائے تو پہلے پستان کے
سر کو گرم پانی یا بورک لوشن *Boric lotion* سے دھو لیا جائے ورنہ بچہ کو توبہ کا
منہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلف کا ہو خوب پیچھے یا جاو
تاکہ دودھ کا کوئی اثر باقی نہ رہے اور اگر پلانے کے قبل بھی یہ عمل کیا جائے تو بہت
اچھا ہے دودھ پینے کے بعد اگر بچہ کو تھوہے ہو جائے تو سمجھنا چاہئے کہ دودھ میں
چربی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت میں قبل دودھ پلانے کے ایک چمچہ سٹپر پانی
یا لائم واٹر *Lime water* کا پلانا چاہئے تاکہ دودھ میں حل ہو کر ہضم میں کمی اگر تھوہے

دودہ پلانے کے بعد بچہ کو ہاتھ کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جائے تو ریا ح
خارج ہو جاتے ہیں اور نفع شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہیں رہتا۔ گھنڈیوں کے
پاس پستان میں جمع شدہ دودہ سے بھی بعض مرتبہ بچہ کو متلی ہو جاتی ہے
اس صورت میں پلانے کے قبل دبا کر یا آلہ شیر کش کے ذریعہ سے اس
جمع شدہ دودہ کو قریباً دو چمچ بھر نکال دینا چاہیے۔ اگر بچہ کی پیدائش
سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان اوکلون یا دوس کی۔

Cam-de-lologne or spirit lotion

کے پانی سے دھوئی جایا کرے تو اوس کے پکنے کا اندیشہ نہیں رہتا
اسطرح بورک لوشن *Boric lotion* سے بھی دھونا مفید
زمانہ رضاعت میں ایام شروع ہو جانے سے مان کا دودہ بچہ کو ناموافق
ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اسلئے مناسب یہ ہے کہ گائے
کے دودہ میں ہموزن پانی ملا کر بچہ کو پلا یا جائے اور اس عرصہ میں
دودہ کش شیشی سے مان اپنا دودہ نکالتی رہے تاکہ خشک نہوجا
جب ایام سے فراغت ہو جائے تو پھر اپنا دودہ پلانا شروع کرے۔

لیکن زمانہ ایام میں بھی اگر کم مقدار میں دودہ پلاتی رہے یعنی اگر
دن میں آٹھ مرتبہ دیتی تھی تو ان دنوں میں چار مرتبہ پلا ایسی صورت میں پھر
دودہ کھینچنے والی شیشی کی ضرورت نہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ سے نقصان پہونچتا ہو معلوم

ہو تو بالکل بند کر دیا جائے اور بعد فراغت ایام پلایا جائے گا سو کے دودھ پلانے میں دودھ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ ٹھنڈا یا پکا ہوا دودھ ہرگز نہ دیا جائے ہر مرتبہ تازہ دودھ بنا کر دینا چاہئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہو گیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے قدرتی رضاعت بچوں کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچوں کی نشوونما اور عام تندرستی پر بہت اچھا پڑتا ہے، اسلئے صحیفہ اجماع اور نازک ماکون کو بھی اگر پورے طور پر نہیں تو تین چار مہینے تک کچھ نہ کچھ دودھ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہئے اور اگر دودھ کافی مقدار میں نہ ہوتا ہو تو شیشی سے ہی دودھ پلاتی ہیں لیکن ایسا کسی نہ کریں کہ ایک ہی وقت میں اپنا دودھ پلاتے پلاتے شیشی کا دودھ پلانے لگیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں کو دودھ پلاتے ہوئے پندرہ بیس منٹ بھی نہیں گزرتے کہ داوی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کا پیٹ نہیں بھرنا شیشی کا دودھ پلایا جا اور ماں ہب جا ہلانہ حکم کی تعمیل کے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودھ کی کمی اور زیادتی کو ماں ہی خوب سمجھ سکتی ہے جو اپنا خون پلاتی ہے انا۔ دوا۔ نانی۔ داوی کو کیا معلوم دوسرے اوپر تلے انسان اور جانور کے دودھ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونوں قسم کے دودھ پلانے میں کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔ مانکہ ماں کا دودھ کم ہے لیکن چار گھنٹے کے وقفہ میں بخوبی اتر آتا ہے۔ اگر اس میں بھی کمی

دیکھی جاوے تو چہ گنٹھ میں مان کا دودھ دیا جائے اگر دو مرتبہ مصنوعی، اور ایک مرتبہ مان کا ہو تو یہی وقفہ کافی ہوگا، لیکن یہ خیال رکھنا چاہو کہ مان جب قدریر میں دودھ پلانگی اس قدر دودھ کی پیدائش کم ہوگی، اسلئے مان کے دودھ پلانے میں سہ گھنٹے سے زیادہ وقفہ نہ مانا جائے، ایسی صورت میں جب کہ مان خود یہ خیال کرے کہ میرے دودھ سے سہ گھنٹے کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہیں بہترتا تو اسکو اپنا دودھ بالکل چڑا دینا چاہئے اون نوعمر لڑکیوں کا جو تیرہ یا چودہ سال کی عمر میں مان بن جاتی ہیں پہلوٹی کے بچے کو دودھ نہ پلانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پور محوطہ پر مان بننے کے لایق نہیں ہوتیں اونکے اعضا میں کمزوری ہوتی ہے، اور دودھ کثرت سے ہوتا ہے جس میں پلانے سے اور بھی زیادتی ہو جاتی ہو پستان کے سرے پورے طور پر مٹے ہوئے نہیں ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے کاموں میں فطری طور پر الگساٹھ ہوتی ہے اسلئے سروں کے پیٹنے کا اور کمزوری رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائیں چاہتی ہیں کہ ایک سال تک بچوں کی پرورش اپنودودھ سے کریں اور دودھ بھی خوب ہو تو انکو لازم ہے کہ چار پانچ مہینے تک گھر سے باہر نہ جائیں بلکہ آرام کیا کریں اور ہر قسم کی محنت اور سخت ورزش سے پرہیز رکھیں -

بہت سی عورتیں چار مہینے کے بعد دودھ پلانے سے معذور ہو جاتی ہیں بلاشبہ انکی معذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے

تنگان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت میں دودھ پلانے سے بچہ چڑچڑاہو جاتا ہے اور اس کے مزاج میں ضد پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات صرف اسی باعث سے بخار ہو جاتا ہے جو مہلک ثابت ہوتا ہے۔

میں نے کسی انجاریں دیکھا تھا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودھ پلاتی تھی اسکا شوہر پردیس میں تھانا گاہ تار آیا کہ اسکا یکا یک انتقال ہو گیا عورت کو شوہر کی موت اور اپنی بے داری کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث روتے پیٹنے لگا، اور اسی حالت میں بچہ کو بھی دودھ پلایا اس بچہ کو بخار چڑھا اور کنولشن "Convulsion" میں مبتلا ہو کر مر گیا۔

نہے بچے کے نازک اعصاب اور جسم پر مان کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جس قدر زیادہ قلبی یا جسمانی محنت مان کرتی ہے اسی قدر مان کے دودھ میں چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودھ اگر گھٹنا شروع ہو گیا ہے تو اس کے بڑھانے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جائے اور ہر قسم کی محنت اور مشقت اور قلبی تردد اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہئے۔

بعض وقت جب کہ مائیں یہ دیکھتی ہیں کہ ہمارے دودھ کم ہے تو قسم قسم کی عطاسیوں کی وائینوں کی زیادتی کے لئے پیتی ہیں اور بالعموم ایسے نسخے بوڑھی عورتیں

بتاتی ہیں اور ایسی دواؤں سے بچوں کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤں کو اپنی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ اسکے متعلق ایک قصہ مجھ کو یاد آیا کہ ایک آسودہ حال بی بی جو نہایت محبت والی ماں تھیں باوجودیکہ وہ ایک اناکی جگہ دودھ دے رہی تھیں کہ کتنی تھیں لیکن بچوں کی تندرستی اور فائدہ کے واسطے انکی دلی خواہش تھی کہ وہ خود اپنا دودھ اپنے بچوں کو پلائیں پہلوٹی کے وقت انکے دودھ کثرت سے ہوا لیکن کچھ تو بے احتیاطیوں کی وجہ سے اور کچھ سردیوں میں تخفیف ہونے کی وجہ سے وہ دودھ نہ پلا سکیں اندیشہ یہ ہوا کہ دودھ کی زیادتی کے سبب سے کہیں بچہ نہ جائیں اسلئے وہ ضما د استعمال کئے گئے جو ایسی حالتوں میں لگاے جاتے ہیں جن سے دودھ خود بخود منقطع ہو جائے اور زیادتی سے رگون میں نہ جے لیکن دودھ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہیں ہوتا تھا اسلئے ڈاکٹر نے بھی خشک ہونے کی کوئی دوا پلائی جس سے دودھ خشک ہو گیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ دودھ کی کمی تھی مگر ماں نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریب پر ہمیشہ بزرگوں کی خشکی رہتی تھی اور وہ جاہل خادما ت جو خود ان بیوی کی کھلائی ان تھیں ہمیشہ چمچ چکیا کرتی تھیں۔

یہ بھی ایک مصیبت ہے کہ ہندوستان میں شرم و حیا کی وجہ سے بیویں ساسون کے اور بیٹیاں ماؤں کو سامنے زیادہ دخل نہیں دیتیں اگرچہ یہ شرم و حیا پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کہ وہ اپنی تکلیفوں کا اظہار بھی نہ کر سکیں

بزرگوں کو بھی ایسے موقعوں پر اونکی تکلیف و حالت کا خیال رکھنا چاہئے تاکہ بغیر کسی تکلیف کے وہ شرم و حیا قائم رہ سکے۔

غرض ان بی بی کے لئے روز چچ چخ رہتی تھی کہ مان کے دودھ کم ہے، اور جیسے ہی مان اپنی گود سے بچہ کو علیحدہ کرتی بمشکل آدھ گھنٹہ گزرتا کہ دودھ پلانے کیلئے انکی گود میں دیدیا جاتا اور پھر انا کے دودھ پر ایک گھنٹہ تک اکتفا کر کے مان کو دیا جاتا خدا خدا کر کے اسطرح پانچ مہینے گزرے، پاستی ہوئی، اب کیا تھ اب تو گویا بچہ کی روزہ کشائی ہو گئی، انا اور مان کے دودھ پلانے میں جو گھنٹہ آدھ گھنٹہ کا وقفہ ہوتا تھا وہ بھی جاتا رہا اور اوسکو امان جان کی کھلائی نے جو اس وقت بچہ کی کھلائی تھیں، اراروٹ ساگو انا اور گائے کے دودھ سے اوس وقفہ کو پورا کرنا شروع کر دیا مان کو اولاد کی پرورش کا پہلا تجربہ تھا کیونکہ پہلوٹی کا بچہ اپنی سنہال میں پل رہا تھا جیسا کہ اکثر خاندانوں میں ہوتا ہے۔ بچہ کا باپ زیادہ دودھ یا اراروٹ وغیرہ دینے کو منع کرتا تھا تو گھر والے یہ کہہ کر کہ مرد بچوں کی پرورش کیا جانیں ٹال دیتے تھے اگر زیادہ تاکید ہوتی تھی تو کھلائی خامہ چوری چوری اپنا کام کرتی تھیں بچہ کی صحت خراب ہوتی جاتی تھی جو کچھ کھلایا جاتا تھا جزو بدن نہیں ہوتا تھا، ہرے ہرے دست ہوتے تھے، انا امان ہمیشہ چورن پہا کی تھیں بچہ کو سہاگہ وغیرہ دیا جاتا تھا غرض نو ماہ تو اسطرح گزر گئے پھر دانتوں کا زمانہ

لے جب بچہ پاؤں کو سہارو کھڑا ہونے لگتا ہو تو کہہ رکھا کہ سکو چٹاؤ میں اور اعزاء و اقربا کی دعوت کی جاتی ہو۔

آیا یہاں وہی کثرتِ غذا کی حالت رہی بچہ ہی اسکا عادی تھا ذرا ذرا
 مین غذا کا طالب ہوتا تھا آخر طبعیتِ مفصل ہونا شروع ہوئی گیا یہی مہینہ
 ایسا شدید بیمار ہو کہ خدا ہی نے بچایا، دست بیہوشی اور بخار کی کچھ حد نہ تھی
 غرض تین ہفتہ کی طرح گزرے زندگی تھی چونکہ گیا اب کسی وجہ مان دودھ چھڑ چکی
 تھی اور انا دودھ پیتی تھی اوس غریب کو کھلائیاں جبراً ایسی عزائیں ہی تھیں کہ دودھ نہ پوٹو
 دستوں کی مرض بہرہ گزرتا ہو کر کوسری چھوڑ کر مجبور ہوئی آخر سا جزا دی کر لئے دوسری
 انا بلائی گئی اوسکے دودھ ہی نہ تھا مجبور آپکے کا دودھ چھڑا دیا گیا اور وہی معمولی غذا
 اراروٹ وغیرہ کی رہی جو دودھ پینے کے حالت میں تھی، خدا کے فضل سے
 بچہ کی تندرستی اچھی ہو گئی پھر دوسرا فرزند ہوا جسکو مان نے خود دودھ پلایا اور
 انا برائے نام رکھی گئی چند لنتے جو اطبا کے بتاؤ ہوئے تھے نوش کئے دودھ بھی بخوبی
 ہو گیا اور میرے خیال میں دودھ کے بڑھنے کی بڑی وجہ یہ ہوئی کہ صرف مان ہی نہ
 دودھ پلایا اور وہ احتیاطین جو اس زمانے میں کی جاتی ہیں عمل میں لائی گئیں جسکا
 نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا۔ ساتویں مہینہ کمٹ کر آٹھ
 نکل آئے اور نو ماہ کا ہو کر پاؤں چلنے لگا جب تک طبیب کی بتائی ہوئی دوائیں
 پین کوئی نقصان نہیں ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لامعلوم لاسم جڑی
 لاکر دی اور یہ کہا کہ اسکو پیکر ایک ٹولہ پھٹکری اور دودھ کے ساتھ پیا جائے
 اگرچہ دودھ اچھا تھا بچے کا پیٹ بہرہ تھا، لیکن غریب نے پہلے بچے پر ساس نندج کے

طرح طرح کے طعنے سے تھے، اور یہ بات جسکو عام طور پر سب عورتیں جانتی ہیں کہ دودھ کے کم ہونے پر ہماری ہندوستانی بیبیاں کیا کیا کتتی ہیں، آئندہ دودھ کم ہونے کے ڈر سے غیرت والی بی بی نے ان چیزوں کا پینا منظور کر لیا۔ مگر کسی پر ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقل نہ تھی جب ایک تولہ پٹکری دیکھی تو عقل نے یہ ہدایت کی کہ آج صرف ایک ماشہ پی کر تجربہ کیا جاوے، اسوقت شوہر بھی گھر پر موجود نہ تھا، دو چار روز کے واسطے کمین چلا گیا تھا پیتے کے ساتھ ہی غریب کو اسقدر ترقی ہوئیں کہ انتہا نہ رہی، کوئی سوپر نوٹ پہنچی ہوگی ٹیکل تمام شام تک قے بند ہوئیں، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے۔ خدا خدا کر کے آرام ہوا مگر چند روز تک طبیعت بہت مضحل رہی۔

اسی طرح اور ایک مرتبہ سرس مولیٰ کمانے سے دودھ تو بیشک زیادہ ہو گیا لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہو گئی اس شال کو پیش نظر رکھ کر ہمیشہ عورتوں کو چاہئے کہ طیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا کھائیں اور کبھی عطائی دوانہ کرنا چاہئے، دیکھو اگر وہ تولہ بھر پٹکری کمالیتی تو غالباً اوسکی جان ہی جاتی رہتی۔

غذا کا اثر بھی مان کہ دودھ پر بہت ہونا ہی اور اوسکی اصلاح کر لینے سے وہ کی مقدار اور تاثیر بہتر ہو جاتی ہے، اور "مالٹ ایکسٹریکٹ"، *Malt extract* انڈیا اور دودھ استعمال کرنے سے دودھ بڑھتا ہے، غذا میں کسی خصوصیت کی ضرورت

نہیں ، البتہ عام احتیاط شرط ہے وریائی جانوروں کے گوشت ، پیاز ، کرم کلمہ اور تیز مسالہ دار چٹ پٹے کمانوں سے احتیاط رکھنا چاہئے بہتر غذا وہ ہے جس میں نشاستہ کا جز زائد ہو مختلف قسم کی غذا پیٹ بھر کر کھانا چاہئے ، لیکن اوسی حد تک کہ معدہ ہضم کر سکے ۔

چونکہ دودھ پلانے والی مان کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اسلئے پانی زیادہ پیا جاتا ہے ، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہے ، پانی صاف اور خالص ہو اور ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ جو پانی احتیاط کے ساتھ صاف نہیں کیا جاتا اور استعمال میں آتا ہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے ، خواہ کچھ بھی خرچ ، اور کتنی ہی محنت کیون پڑے صاف پانی استعمال کیا جائے ، زچاؤن کے لئے جوش دئے ہوئے اور فلٹر کئے ہوئے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بھی احتیاط رکھنی چاہئے کہ وضع حمل کے بعد ٹھنڈا پانی نہ دیا جائے ۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئین ، بہتے ہوئے چشے یا دریا سے حاصل کیا جائے دریا سے جو پانی لیا جائے اوس میں بھی احتیاط رکھی جائے اکثر کناروں پر جو پانی ٹھہرتا ہے وہ نہ لیا جائے روان پانی لیا جائے ۔

اون کنوئین کا پانی جن میں پتے وغیرہ گر کر مڑتے رہتے ہوں قابل استعمال نہیں ہوتا ، بہر حال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے کہ اوس کو جوش دیکر فلٹر کر لیں ۔

لکڑی کی گھڑونچی پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائیں اوپر کے گھڑے کو صاف کوئلے سے آدھا بھر دین نیچے کے نصف گھڑے میں دریا کی صاف کی ہوئی سیت بھری جائے۔ تیسرا گھڑا پانی کے لئے خالی رہے، اوپر کے دو گھڑوں کی پینٹیں ایک ایک سو رانج رکھا جائے اور پانی کو اوپر کے گھڑے میں بھر دین جو فطر ہوتا ہو نیچے کے گھڑے میں بھر جائے گا ان گھڑوں کو سو رانج وار چنپوں سے ڈھانک دین اس طریقہ سے پانی ٹنڈا، اور خوش ذائقہ ہی رہتا ہے اور خوش کرنے سے جو بد فرنگی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے۔

دودھ دینے کے بعد یا تو ان کو ٹلون کو بدل ڈالیں یا صاف کر کے دھوپ میں سکھائیں، اور پھر استعمال کریں، چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے، لیکن زیادہ محتاط آدمی اس قدر احتیاط اور کرتے ہیں کہ گھڑوں کو جلد جلد بدلتے رہتے ہیں، اور ریت ہر دوسرے تیس دن خوش دیک جاتی ہے، اور کوٹلون کو اچھی طرح دھو کایا جاتا ہے، اور پانی کو پینٹنگٹ آف پوٹاش *Potash Permanganate* اور تھوڑی سی سفورک ایسڈ *Sulphuric acid* میں جو ش دے لیتے ہیں اسکے علاوہ اور بھی قسم قسم کے بہترین فطر ملے ہیں لیکن ان طریقوں پر وہی لوگ کار بند ہو سکتے ہیں جو امسیر اور رئیس ہیں، غریبوں کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور قلعی ہو

برتن میں جوش دیکر ٹھنڈا کر لین اور مٹی کے گھڑدن میں رکھ دیں ، البتہ گھڑون کو روزانہ دہلوا لیا جائے تاکہ تلی میں جو کچھ گرد جم گئی ہو وہ صاف ہو جائے ، اور تیسرے چوتھے دن ان گھڑون کو سوندہالین اور جانتک ممکن ہو جلد جلد گھڑون کو بدلتے رہیں ۔

جو مائیں گائے وغیرہ کا دودھ پیتی ہیں اونکو دودھ کی اتنی مقدار استعمال کرنی چاہئے کہ دوسری غذا ترک نہ ہو سکے اور جس جانور کا دودھ پیا جائے اوس کی نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کر لینا چاہئے کہ وہ بیمار تو نہیں ہے اور اُس کے رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہیں ، اور صاف طریقہ سے احتیاط کے ساتھ دوا جاتا ہے یا نہیں ، ورنہ اوسکی خرابی مان کے دودھ پر بھی اثر ڈالیگی ، جو بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے ، بچے کے لئے مان کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے دوسرے قسم کے دودھ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادر سے نہیں ہو سکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے ، اور صرف اوسی میں وہ تمام طبی شرائط موجود ہیں جو نمو اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہیں ، مان کا دودھ ہمیشہ یکساں نہیں رہتا اور نہ اسکا کوئی ایک معیار قرار دیا جاسکتا ہے ، مان کی غذا اور بچے کے نمو کے لحاظ سے اوس میں قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے پس مان کے دودھ میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جنکی ضرورت بچوں کو ہوتی ہی چونکہ غذائیں بدلتی رہتی ہیں اسلئے بچے کے ہاضمہ پر انکا اثر اچھا پڑتا ہو اگر کوئی مان

دیدہ و دانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کرے جس نعمت کو کہ قدرت نے
بدرجہ غایت احتیاط اور ہوشیاری کے ساتھ خاص کر اسی کے لئے بنایا ہو
اور اوسکے بنانے میں ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کر لیا ہو، اور بچے کو تکلیف
یا بیماری ہو جائے تو چند ان تعجب نہونا چاہئے۔

ماؤن کو خود فیصلہ کر لینا چاہئے کہ وہ دودھ پلانے کے قابل ہیں یا نہیں،
اور نہ ماؤن کو دایوں کی رائے پر چلنا چاہئے، اکثر دایاں محض خوش کرنے کیلئے
یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کہدیا کرتی ہیں کہ دودھ بچے کو موافق
نہیں ہے، اور ترغیب دلاتی ہیں کہ دودھ پلانا ترک کریں، صرف تجربہ کار ڈاکٹر
یا طبیب اسکا فیصلہ کر سکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور ماں کو کھانا تک نقصان
ہو سکتا ہے، عقل مند ڈاکٹر یا طبیب سب سے پہلے ہوشیاری کے ساتھ ادون تاہیں
حالتوں پر غور کرے گا اور کوشش کرے گا کہ جو خرابیاں مان کے دودھ پلانے سے
پیدا ہوں اونکو دور کر دے۔

انما کا دودھ

اگر کسی وجہ سے طبی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی سرپرست
مان کا دودھ بچے کے لئے مناسب نہ ہو تو لازم ہے کہ نوان مہینہ شروع ہوتے ہی
دایہ مقرر کر لی جائے اور کم از کم ہفتہ عشرہ قبل اوسکو اپنے یہاں رکھ کر اوسکی غذا

لباس ، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کر دیجائے۔

عموماً دودھ پلانے والی آٹا آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہے ، اور باوجود کسی سقم کے بھی آٹا کے دودھ سے اکثر بچے بمقابلہ گائے وغیرہ کے دودھ یا کئی دوسری غذا کے بہت زیادہ موٹے ہو جاتے ہیں۔ آٹا کے انتخاب میں ہوشیاری سے کام لینا چاہئے۔

آٹا کا کچھ تندرست ہو ، پھوڑے پھنسیاں نمون ، اور اوسکا بچہ اپنے بچے کے ہم عمر ہو یا کچھ بڑا ہو ، اوس کے پستان بڑے ہوں اور وہ لٹکے ہوئے نہ ہوں ، اور دودھ سے ایسے بہرے ہوئے ہوں کہ ذرا دبانے سے دودھ نکل رہے اور اگر وہ کسی پیالہ میں تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیا جائے تو اوسکی سطح پر ملائی جم جاتی ہو۔

آٹا کا جسم پھوڑے پھنسی وغیرہ سے پاک ہو ، اور اوسکا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہئے کہ دانت اچھے اور زبان ، موڑے صاف ہیں یا نہیں ، اگر اوسکو مقرر کر لیا جائے تو روزانہ غسل ، اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئے اور ہر وقت اور جگہ کمانے کے وقت اوسکی نگرانی ضروری ہے ، دودھ اور پھل اور دیگر ترکاریاں اوسکو خوب کھلائی چاہئیں ، ورنہ مضر اور ثقیل غذائیں چکنے کمانے کی وہ عادی ہے ، کھاتی رہیگی۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ آٹا اچھی ذات کی ، باسلیقہ ، اور باعفت ہو ، اور

اوسکی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جسکے اثر سے وہ بھی آلودہ ہو، یہ بھی دیکھنا چاہئے کہ امراض متعدی مین تو مبتلا نہیں ہے۔

چونکہ دودھ کا اثر بہت ہوتا ہے اسلئے صورت کا بھی خیال رکھنا چاہئے، اور انسان کی صورت اوسکی سیرت کا بھی پتہ دیتی ہے۔ کہ معنی بود صورت خوب را اگرچہ بعض وقت یہ اصول صحیح نہیں رہتا تاہم کثرت پر نظر رکھنی چاہئے، اسی لئے حدیث شریف میں آیا ہے کہ ”اَنَا لَیْنٌ رَکْهُوَ اَچْیَ ذَاتِ کِی، خوبصورت، جوان، خلیق، اور عقیقہ۔“

دودھ چھڑانا

دودھ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے، لیکن کم سے کم ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے، دودھ چھڑانے میں بہت سی باتوں کا خیال ضروری ہے۔

بچہ اگر بیمار ہو، یا گرمی کا موسم ہو تو دودھ نہ چھڑانا چاہئے۔ بچوں کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہیں لہذا دانت نکلنے کے بعد جو زمانہ آرام کا ہوتا ہے اسوقت دودھ چھڑانا چاہئے، دودھ رفتہ رفتہ چھڑایا جائے۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی میں بہت تھوڑا دودھ، اور زیادہ پانی

بھر کر بچے کے منہ میں روزانہ لگانا چاہئے ، اس طرح پرر بڑکی گھنٹی نما ٹوپی سے دودھ پینے کی عادت ہو جائیگی اگر کوئی عرق مثل ٹل ڈیل واٹر *Dil water* وغیرہ دینا ہو تو بھی اسی سے دیا جائے ، تاکہ بچہ عادی رہے ، ورنہ پھر شیشی سے پلانا مشکل ہو جاتا ہے ، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان ، بچہ بھوکا رہتا ہے لیکن شیشی سے کسی پینا گوار نہیں کرتا۔

پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو مان کا دودھ پلانے کے قفقو کو بڑھانا چاہئے ، اور درمیان میں مصنوعی غذا المبری فوڈ یا میلنس فوڈ *Allen burry's food or millions food* شیشی سے پلایا جائے اس طرح مان کا دودھ کم کرتے کرتے چڑھانا چاہئے اس طریق سے بچہ کو مان کی ہڑک اور مان کو دودھ کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے آغاز ہی سے مان کے دودھ نہ ہو تو پھر غذا امین المبری فوڈ رکھا جائے یہ بچوں کے لئے بہت اچھی غذا ہے المبری فوڈ *Allen burry's food* کو تین ڈبے ہوتے ہیں جو بچوں کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بنائے گئے ہیں

نمبر ۱۔ ایک ہفتہ سے ۳ ماہ تک۔

نمبر ۲۔ ۳ ماہ سے ۹ ماہ تک۔

نمبر ۳۔ ۱۵ ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلاپستان کسی دوسری طرح دودھ پیتا ہی نہیں ہے تو اسکو بھوکا چوڑ دینا چاہئے ، یہاں تک کہ مجبور ہو کر شیشی سے دودھ پینے لگے ، دوسری تدبیر یہ ہے کہ چوٹی کی گھنڈی پر ذرات میلنس فوڈ *million food* لیاں بند لگا یا جائے اچھی تربیت والے بچے زیادہ تکلیف نہیں دیتے اور آسانی ہے اور کچھ دودھ چھڑایا جاسکتا ہے ، البتہ ایسے بچے جنکی ناز برداری بہت کی جاتی ہے ، سنانے کے وقت عادتاً پالنے میں جھلاے جاتے ہیں یا جب روتے ہیں تو گو دین اور اٹھالے لگاتے ہیں دودھ چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اور دق کرتے ہیں ۔

بچوں کو پھنسی نہیں دینا چاہئے کیونکہ پھنسی منہ میں رہنے سے جرمی امر میں گماندیش رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانیسے بد مضمی ہوتی ہے زیادہ عادت ہو جائیسے اونکو دانت بال ٹیڑھی ہو جاتی ہیں دودھ چھڑانیکو بعد مان کی چاتیوں میں دودھ کی کثرت ہوتی ہے ایسی حالت میں دودھ کم کرنے کے لئے بغیر مشورہ طبیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال کرنا مناسب نہیں ، خارجی تدابیر میں یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ پستان پر روغن باد شمسین لگا کر اوپر سے ایک روئی کا گالار کھڑکھڑو پٹی کے ساتھ کسکر باندھ دیں یا بلاڈونا کپڑے پر لگا کر باندھیں جو بہت مفید ہے اس سے دودھ رفتہ رفتہ کم ہو جائیگا اور نیز چند دن تک پانی اور سیال چیزوں کا کمی کرنا ساتھ استعمال کیجا مسلمانوں کے واسطے دودھ کی مدت احکام آسمی سے ظاہر ہے کہ دو سال سے زیادہ نہ پلاؤ ، لیکن اگر اس سے کم میں چھڑا دو تو کوئی گناہ بھی نہیں بلکہ زیادہ

مدت تک دودھ پلانٹا جا چکے ہیں۔

حکما کا قول ہے کہ جو بچہ زیادہ مدت تک دودھ پیتا ہے وہ احمق ہوتا ہے، انگریز نو ماہ سے زیادہ بچوں کو عورت کا دودھ نہیں دیتے، بلکہ بعض پانچ مہینے کو بچوں کا دودھ چھڑا کر مصنوعی غذا پر رکھتے ہیں، لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر کی رائے ہے کہ جب تک بچے کے آٹھ دانٹ نہ نکل آئیں قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری رہے اس میں مضائقہ نہیں کہ مصنوعی غذا ہی عادت ڈالنے کے لئے دی جا یا کرے، شیشی کی عادت ہمیشہ گیا رہوین مہینہ سے چھڑانا چاہئے بشرطیکہ بچہ دانٹوں کی تکلیف میں مبتلا نہ ہو اگر ہو تو اس قدر صبر کیا جائے کہ جو دانٹ نکلنے والے ہیں نکل آئیں اور بچہ کو صحت ہو جائے جب شیشی چھڑا دی جائے تو کچھ مدت تک شب کو دس بجے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہے تاکہ بچہ کی نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے میں چند ان ہرج بھی نہیں ہے۔

جب بچہ کو آٹھ دانٹ نکل آئیں تو ملنس فوڈ بسکٹ *Million's food* یا ملک بسکٹ *Milk biscuit* دیدینے کا مضائقہ نہیں لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز نہ بننا چاہئے، کیونکہ اول تو یہ ان کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہیں ہیں اور نہ کو شمش کرتے ہیں دوسرے وہ میدہ کے ہوتے ہیں اور کوئی ایسا جزا دوس میں نہیں ہوتا جس سے سریع المضم ہو جائیں، ایسے ہی معمولی دوکانوں کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال میں لائی جائے جب تک کہ

کوئی ڈاکٹر یا طبیب اس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کر دے۔
 ڈبل روٹی کے توں بھی بنا کر دینا چاہئے اور توں اس طرح بنائے جائیں
 کہ ٹکڑے باریک کاٹیں اور اونکو توے پر اس قدر سیکیں کہ اندر سے سرخ ہو جائیں
 اور اونکا کچا پن جاتا رہے ۛ

—//—

باب سوم

مصنوعی رضاعت۔ اسٹرائزڈ ویسٹیرائزڈ *Pasteurized*
 کی ترکیب دودھ پلانیکا طریقہ۔ خالص دودھ۔ ضم دودھ۔ بچوں کی غذائیں انڈا
 گوشت۔ پھل۔ عام اصول۔ غذائیں اور ان کے اوقات۔

مصنوعی رضاعت

وہ بچے بد نصیب ہوتے ہیں جو مان کے دودھ جیسی نعمت سے محروم
 کر دیے جاتے ہیں، اور وہ مائیں بد قسمت ہوتی ہیں جو خود اپنے سخت جگر کو
 دودھ پلا کر دل کو سرور، اور آنکھوں کو نور حاصل نہیں کرتیں، اور افسوس کا
 مقام ہے کہ فی زمانہ یہ بد قسمتی اور بد نصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً متحول
 لوگوں میں جنہیں تھوڑا سا بہانا ملنا چاہئے۔

لیکن یہ اسے کوئی نہیں دے سکتا کہ جس صورت میں کہ مان کا دودھ خراب ہو
 اور بچے کو نقصان پہنچ رہا ہو تو بھی دیا جائے عموماً مندرجہ ذیل حالتوں میں
 مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے۔

۱۔ جب مان کے دودھ ناکافی ہو، اور اسکی بہت سی علامتیں ہیں ایسی
 صورت میں بچہ جنجالا کر چہاتی منہ میں لیتا ہے، مگر حیب کافی مقدار دودھ کی نہیں ملتی

تو وہ رونے لگتا ہے ، چند دن میں بچہ زرد ، چڑچڑا اور دبلا ہوتا جاتا ہے ۔
 اور بھوکے رہنے کی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں ، ایسی حالت میں غذا کی
 خرابی ہمیشہ بچہ کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے ، اس صورت میں بہر کیف دونوں
 قسم کی غذا دینی چاہئے ، یعنی آدمی کے دودھ کے ساتھ شیشی کا استعمال رکھا جائے
 اور *millions food* دہائیت کے موافق بنا کر دیا جائے ۔

۲۔ جب دودھ میں کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ دراصل غذا نہیں ہوتا اور
 اسکے استعمال سے بچے کے معدہ میں ایسی رطوبت ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے
 اسکے اعضا کی پرورش کے لئے کافی خوراک نہیں پیدا ہوتی ، نتیجہ یہ ہوتا ہے
 کہ اسکا گوشت جلد پلپلا ہو جاتا ہے ، اور نفع ہمال ، یا قبض کی شکایت
 ہو جایا کرتی ہے ۔

۳۔ جب بچے کی مان تپ دق میں مبتلا ہو یا اس میں اس مرض کا کوئی
 مادہ ہو ، اور کثرت سے ایسی مثالیں موجود ہیں جن سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ
 مرض آدمی کے دودھ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہو سکتا ہے ۔

۴۔ جب مان کسی اور مرض میں مبتلا ہو ، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب
 وہ زیر علاج ہو ، ایسی حالت میں دودھ کی تاثیر بدل جاتی ہے ، اور وہ ہمیشہ بچہ کو
 ناموافق ہوتا ہے ۔

۵۔ جب مان کسی خاص حالت میں یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودہ نہیں پلا سکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس کی تاثیر یکساں نہیں رہتی اور اس لئے بچے کو ناسواختی ہوتا ہے۔

۶۔ جب مان کا دودہ ہی میسر نہ آئے مثلاً ایسی صورتوں میں کہ جب دودہ خشک ہو جائے یا مان کا انتقال ہو جائے تو مجبوری ہے، اور ان حالتوں میں احکام خدا و رسول کی رو سے بھی دوسری عورتوں سے دودہ پلوانا جائز ہو گیا ہے لیکن دودہ پلانے والی اتنا میں بھی اونہیں باتوں کو تلاش کرنا چاہئے جنکو مان میں دیکھا جاتا ہے۔

اکثر اوقات حسب مرضی انائین نہیں ملتیں تو ناچار جانور کے دودہ پر گزارہ کیا جاتا ہے، ایسی حالت میں بالعموم بچوں کو بکری اور گائے وغیرہ کے دودہ پر یا میوز منٹی، یا چھوارے کے پانی پر رکھا جاتا تھا، یا زیادہ سے زیادہ چاول اُبال کر خشک کر لئے جاتے اور پھر اونکو بھون کر پیسکر اور چٹا کر دیتے تھے جس سے بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے، لیکن زیادہ بچے محض اس غذا کی وجہ سے ضائع ہو جاتے تھے لیکن اب شل دودہ کے طاقت اور نمویہ اگر نیوالی چیزیں بھی یورپ میں ایجاد ہو گئی ہیں جو عام طور پر ہندوستان کی علاقوں میں ہی ملتی ہیں جیسے سیلنس فوڈ، ایلمبری فوڈ، ایلبیو ایکشن *Albulaction* وغیرہ انکے استعمال کرنے کی ترکیب انہی کے ساتھ ملتی ہے اور پڑھ ہی لکھی ماؤں کا فرض ہے کہ ایک دفعہ

اولن ہدایات کو بغور پڑھ لیں ، اور جوان پڑھ ہوں وہ دوسروں سے منکر و بنشین کر لیں ، اور اوسے کے مطابق بچوں کو پلائیں ، مگر ان چیزوں کے بتانے میں بھی احتیاط سے کام لیں بازاری اور اشتہارات کی چیزوں سے احتیاط کرنی چاہئے کیونکہ آجکل جد ہر دیکھنے اس زمانہ میں نیم حکیم اور عطائی ڈاکٹر بھرے پڑے ہیں مصنوعی کمانے کی چیزوں کو پیٹنٹ کرا کے اوسکی تعریف مبالغہ کے ساتھ کرتے ہیں لیکن ایسی بعض غذائیں بالکل خراب ہوتی ہیں اور اگر عادتاً روزمرہ استعمال کیجا یں تو واقعی بیماری پیدا کر دیتی ہیں ، اور بچے کی نمورورش میں سدراہ ہوتی ہیں ۔

گائے کا دودھ اگرچہ کی طرح بچوں کے لئے بہترین دودھ نہیں ہو سکتا تاہم بچہ اس میں دودھ کی استعمال کیا جاسکتا ہے ۔

برقعتی سے صاف دودھ کا طبی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اسلئے کہ تھن سے برتن میں اور برتن سے بچے کے پیٹ میں منتقل ہوتا ہے اس دور میں کیف ہوا کے بے شمار جراثیم کو ادن میں داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ دودھ میں کشش اور پرورش کا مادہ بہت ہوتا ہے اور جراثیم کے داخل ہونے سے دودھ میں ترشی پیدا ہو جاتی ہے ، اور بچہ کو کٹو مضر ہو جاتا ہے اسی لئے بزرگوں نے دودھ کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصوں میں نصیحتیں اور تاکیدیں کی ہیں ۔

اگر ڈاکٹر گارڈن کے طریقہ سے دودھ نکالا جائے تو بلاشبہ فاسد جراثیم سے

پاک ہوگا لیکن اسکے لئے ماہر اور دوا تفکار کی ضرورت ہوتی ہے ، اور لیسو ماہرن کا
ابھی ہندوستان میں لانا محال ہے۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے
کہ دودھ کو جوش دیلیا جائے یا اسٹریلائز *sterilized* کر لیا جائے اگرچہ جوش دینے سے
دودھ کے بعض مفید اور غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں ، اور اس کے استعمال سے
بچہ مڑا نہیں ہوتا ، - علاوہ اسکے گائے کے دودھ میں بمقابلہ مان کے دودھ کے
مٹھاس کا حصہ کم ہوتا ہے ، اور نمک کا حصہ استقدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اس کو
اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتا ، اسلیو سیلنس فرڈ ، ایلبری فوڈ اس کمی کو پورا کرتا ہے یہ خیال
غلط ہے کہ گائے کے دودھ سے سوکھی کی بیماری پیدا ہوتی ہے بلکہ دودھ کی باضیاطی سے

۱۔ سوکھی کی بیماری بھی متعدی امراض میں داخل ہے جو ایک سے دوسرے کو لگتی ہے کبھی
موروثی ، اور کبھی آغا یا مان کے دودھ سے بھی ہوتی ہے ، اس میں بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے ، کان کی ٹون
ٹھنڈی رہتی ہیں ، اور سن ہو جاتی ہیں اور نگو جا ہے کننا ہی زور سے دباؤ لیکن بچے پر اثر نہیں ہوتا
ناک بہتی رہتی ہے ، یاؤن میں بل پڑے رہتے ہیں ، تالو بٹھ جاتا ہے ، اس بیماری کو ہندی میں
جیو کی ، بیماری کہتے ہیں اور یہ بچوں کی دق ہے۔

اس مرض میں گڑ مار بڑی تالو پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے ، ایک ادبڑی بھی ہے جس کے
یلانے سے کرم چڑ جاتا ہے جس کو خاص خاص آدمی مانتے ہیں (یہ بھی ہندوستان میں ایک مرض ہے)
کہ دوا کا نام نہیں جانتے) یہ بیماری دودھ کی کثافت اور بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے ہوتی ہے
نہ گائے بکری کے دودھ سے ، ہاں اگر کسی گائے کے بچہ کو یہ مرض ہوگا اور اس کی ماں کا

سوکھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں مان کا دودھ پینے سے ماسواؤ فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدر قی برتن میں ہر چار جانب سے ایسا بند کیا گیا ہے کہ کہین سے بھی بیرونی اثرات نہیں پہنچتے دودھ فطر ہو کر بچے کے منہ میں پہنچ جاتا ہے۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گائے کا دودھ بھی پلایا جائے تو گو اس قدر مفید نہ ہو تاہم وہ نقصانات بھی نہ ہوں جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہیں۔

مان کا دودھ جب کہ بچے کے معدہ میں پہنچ کر دہی بن جاتا ہے اس وقت بھی ہلکا اور ملائم ہوتا ہے، برخلاف اسکے گائے کا دودھ ثقیل اور وزنی ہو جاتا ہے۔ اور چونکہ بچے کے معدہ میں اس کو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہیں ہوتی اسلئے ہضم ہونے سے رہ جاتا ہے اور معدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتا ہے۔ ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی مان اور گائے کے دودھ میں ہوتا ہے کہ گائے کے دودھ میں ایسڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے، اور مان کے دودھ میں شیرینی لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہو سکتی ہے، اور اگر گائے کے دودھ کو بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اسکی اصلاح کرنا ضروری ہے۔

اسٹری لائٹرزڈ کرنے سے دودھ کے اندر کے جراثیم فنا ہو جاتے ہیں۔

(لقیہ ماشیہ مغرہ گذشتہ) دودھ پلایا جائے گا تو بے شک بچے کو بھی ہو جائیگی، اسبطح اگر دایہ کے

دودھ میں یہ مادہ ہوگا تو ضرور اس سے بچہ بھی متاثر ہوگا ۱۳

اور ترش ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

اس موقع پر اسٹریلائزنگ کی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے۔

اسٹریلائز کرنے کی *straining* ترکیب

دودھ کو تین سے مکالنے کے بعد بلا تاخیر اس طرح جوش کمانے کے لئے رکھ دینا چاہئے کہ چولھے پر پانی کے برتن میں جو پہلے سے گرم ہو رہا ہو دودھ کا طرف جب کامنہ خوب بند ہو رکھا جائے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈھانک لیا جائے یا بوتل میں دودھ بھر کر منہ پر کارک لگا کر ایسی بالٹی میں رکھ دو جو مع پانی کے پھلپھلے منٹ پہلے سے آگ پر رکھی ہوئی ہو، اور پانی خوب جوش کھا گیا ہو، اس غرض کیلئے خاص قسم کی بوتلین بنائی جاتی ہیں جو عموماً ملتی ہیں اور وہ گرم پانی میں ٹھہر سکتی ہیں ورنہ ہر بوتل نہیں ٹھہر سکتی، دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایک دم سرد ہوا میں نہ لاؤ، بلکہ آنچ سے اتار کر اسی پانی میں ٹھنڈا ہونے دو یا ایک خلا میں کی تیل میں رکھ کر گرم پانی میں ڈالو، تاکہ مکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹھنڈی ہو جائے اور یہی کئے قسم کے ظروف اسٹریلائزنگ کرنے کے قابل ہوتے ہیں اور ہر قسم کی چیزوں میں گرم کی جاسکتی ہے۔

دو حصے پانی دودھ میں ملانے سے دہی کا جز کم ہو جاتا ہے، اور پانی او شکر ملا دینے سے مان کے دودھ کے مشابہ ہو جاتا ہے دہی کے بڑے بڑے

مکڑوں کو یعنی جو دودھ کرپٹ میں جم جاتا ہو اسکو تحلیل کر ڈالو باریاٹر *Barley water* لائٹم وائر، سائٹریٹ آف سوڈا، بلحاظ تناسب عمر نصف گرین سے دو گرین تک ہر مرتبہ دودھ میں ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی وائر میں نشاستہ بہت خفیف مقدار میں ہوتا ہے، لیکن اگر اسکو ہلکا بنا یا جائے تو گائے کے دودھ میں پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔ دودھ میں پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جز کم ہو جاتا ہے، اسلئے ماکرو دودھ کے برابر کرنے کے لئے اون اجزا کو مناسب مقدار میں ملا کر دینا چاہئے، اس مقصد کے لئے دس گرین ملک شوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودھ میں ملا کر دی جائے اور نصف ایک چمچ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہئے، ایک اونس گائے کے دودھ میں لائٹم یا بانی کاربونیٹ آف سوڈا ایک گرین یا سائٹریٹ آف سوڈا *Calculation of Soda* دو گرین سواصلی ہو جاتی ہے لائٹم وائر کی مقدار قابض ہوتا ہے اسلئے بچہ کو اگر اسہال آتے ہوں تو لائٹم وائر ملا دیا جائے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے، علاوہ اسکے کہ بچہ کو شکم میں دودھ جمنے سے روکے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوش ڈالوے دودھ میں ملا دینے سے بچے اسکروئی کے مرض سے محفوظ رہتے ہیں اور مصنوعی رضاعت میں اکثر بچوں کو یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ سولف اور بہت ہی خفیف مقدار میں اجوائن کی پوٹلی باندھ کر دودھ میں ڈال کر جوش دیا جائے تو وہ بھی اکثر بچوں کو مفید ہوتا ہے۔ سولف میں ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجوائن میں

سرمی کے دفیصہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریح کے خارج کرنے کی صحت پر
لیکن اجوائن کا استعمال موسم گرما میں کچھ ٹھیک نہیں معلوم ہوتا البتہ سونف کا
استعمال ٹھیک ہے۔

مصنوعی رضاعت میں بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہے
ایک سو دواولنس تک ابتداءً ایک یا ڈیڑھ ماہ تک دود دو گھنٹے کے بعد دود پلانے
اکثر بچوں کو سیری ہو جاتی ہے، شب کو اگر دس بجے دیا جائے تو پھر ۲ بجے اور
پھر پانچ بجے صبح کو دیا جائے اور بعد ازاں ایک ہفتہ کے بعد شب میں ایک یا
دو بار دودہ کا پلانا کم کر دینا چاہئے۔

ابھی ہندوستان میں عام طور پر مان کے دودہ نہ ہونے کی حالت میں
کامل احتیاط جو اس باب میں مذکور ہے عمل میں لاتا دشا رہے اور بالعموم بکری
اور گائے کے دودہ پر قناعت کرنی پڑتی ہے، کہیں کہیں گدہی کا دودہ بھی
استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودہ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے
مگر یہ دودہ عورت کے دودہ سے کسی قدر ہی خاصیت میں کم جزا در مقابلہ اور کم اس میں
مٹھاس چکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے، مسلمانوں میں یہ دودہ حرام ہے
بجائے اسکے گھوڑی کا دودہ دیا جائے جو خاصیت میں اسی کے برابر ہے۔
اطبا کا قول ہے کہ اگر بچہ کو گھوڑی کا دودہ پلایا جائے تو چچک نہیں نکلتی، بکری کا
دودہ زیادہ چکنہ ہوتا ہے اور بمقابلہ مان کے دودہ کے بچہ کو شکل سے ہضم

ہوتا ہے اور اس میں نیک بھی آتی ہے اور اس سے بچے کے پیٹ میں خرابی بڑھانے لگتی ہے اسوجہ سے بچوں کو بہت کم دیا جاتا ہے دوسری خرابی یہ ہے کہ یہ جانور کچھ ایسا بے پردہ ہوتا ہے کہ کبھی کبھی گندی چیزیں یا اور جو کچھ ملتا ہو کھا لیتا ہے اسوجہ سے اس کے دودھ کی ترکیب اور خاصیت ہمیشہ یکسان نہیں ہوتی تاہم بکری غریب آدمی بھی پال سکتا ہے اور روپیہ کم خرچ ہوتا ہے اسلئے اگر اس کے کمانے پینے کی نگرانی رکھی جائے تو عمدہ اور تازہ دودھ بچے کیلئے دستیاب ہو سکتا ہے۔

گائے کا دودھ بھی عورت کے دودھ سے خاصیت اور مزے میں بہت ہی ملتا جلتا ہے اور بکری اور گدھی کے دودھ میں درمیانی حیثیت رکھتا ہے ، اور یہ بھی زیادہ تر بچوں کے استعمال میں آتا ہے۔

بھینس کا دودھ بھی اگرچہ شل گائے کے دودھ کے ہے لیکن دیرینہ قسم اور ثقیل ہوتا ہے ، بھیڑ کا دودھ بھی کبھی کبھی غفلت سے استعمال میں آجاتا ہے لیکن یہ نہایت مضر ہے اور قولنج پیدا کرتا ہے جسکی تکلیف بچہ کی طرح بڑھت نہیں کر سکتا۔

اکثر بے احتیاط مائیں بازاری دودھ جو حلوائیوں کے کڑھاؤں میں اوشٹا رہتا ہے اور جہین ہزار ہا جراثیم پلٹے رہتے ہیں پلاستی میں اور دودھ کی احتیاط نہیں کرتیں ، ایسی ماؤں کے بچے ہمیشہ بیمار رہتے ہیں۔

در اصل ہٹ سی نہیں جانیں ماؤں کی اس بے احتیاطی کے نذر ہوتی ہیں دودھ کی احتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہیں کہ جسکے واسطے تھوڑی سی تکلیف گوارہ نہ کیجاسے۔

ہمارے ملک میں جو طریقہ دودھ دوہنے اور فروخت کرنے کا ہے وہ حقیقت ایک ایسا طریقہ ہے جہاں اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے۔

دودھ میں کسی چیز کی آمیزش کر کے بچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اسکی سزا معین ہے لیکن بے احتیاطی سے دوہا ہوا دودھ فروخت کرنا کوئی جرم نہیں حالانکہ یہ بے احتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔ بالعموم گھوسے جن برتنوں میں دودھ دوہتے ہیں وہ مٹی کے ہوتے ہیں اور انکو صرف سروپانی سے کھنگال لیتے ہیں پھر پیتل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی دھننی میں لا کر اسی قسم کے پیانہ سے فروخت کرتے ہیں حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھلے گڑ باؤں میں سر راہ جوش دیتا رہتا ہے۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودھ میں ہاتھوں کا، برتن کا، پیانہ کا میل چھوٹا ہے، اور پھر سڑک کی دھول اور گرداوس میں پڑتی ہے اور بے انتہا مسلک جراثیم و پنا گھر بنا لیتے ہیں تو ایسے ناقص دودھ کے استعمال سے بچے کی صحت کیونکر قائم رہ سکتی ہے، اسکے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ناصاف پانی بھی ملا دیتے ہیں اور اس کا نام تو کسی طرح نہیں ہو سکتا کہ جن کا ذروں کا دودھ

استعمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور تندرست بھی ہیں یا نہیں۔

اسلئے جنکو خدا مقدرت دے وہ اپنے بچے کے لئے گھر پر شیر داری سوتی رکھیں اور انکی صحت اور بیماری کا خیال رہے۔ اور جو وقت دودہ تھنوں سے نکلے اس وقت سے احتیاط رکھی جائے۔

دو ہتے وقت ہاتھ خوب صاف کئے جائیں اگر زیادہ احتیاط ملاحظہ ہو تو گوال کو ہاتھ بورک لوشن *boric lotion* اور صابن سے دھو لے جائیں، اور اس کے کپڑے بھی صاف ہوں تھنوں کو کھینکے پانی سے دھو کر صاف تولیہ سے پونچھنا چاہئے دودہ جس برتن میں دو ہا جائے وہ صاف بنجا ہوا اور قلعی دار اور گرم پانی سے دھویا گیا ہو۔ اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن ایلومینم کا ہوتا ہے کامل احتیاط کے برتن ٹیلکڈھ ڈیری فارم میں ملتے ہیں جو ایک پائٹ سے لگا کر غالباً (۱۰) پونڈ تک کے ہوتے ہیں، تانبے یا پیتل کے برتن میں یا دیر تک دودہ رکھنے سے کیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانبے کے برتن میں اگر قلعی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے، دودہ نکالنے کا ایک آلہ بھی ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان میں نہیں آیا دودہ دو ہتے کے بعد اسکو فوراً ہی بوش دینے کے لئے رکھ دینا چاہئے کیونکہ کچا دودہ جلد بگڑتا ہے دودہ کو زیادہ بوش نہ دیا جائے بلکہ کچا بوش دیکر ادا کر لیا جائے ورنہ وہ مضر ہو جائے گا۔ بوش دینے میں یہ احتیاط رکھی جائے کہ راکھ اور گرد و غبار وغیرہ اس میں

نہ کرے اور جوش دینے کا برتن لبالب بھرا ہوا نہ ہو پانچ منٹ تک جوش دینا کافی ہو گا لیکن اس میں جلی نہ پڑنے دیجائے کیونکہ اس سے دودھ کی طاقت کم ہو جاتی ہے جوش کے بعد اسکو چینی یا بلور کے برتن میں باریک ٹل کے کھڑے سے چھانر صاف ہوا میں رکھنا چاہئے۔

ابک ترکسب یہ بھی ہے کہ دودھ کو صاف برتن میں ڈالکر آگ پر چڑھا دیا جائے اور جب اس پر پھلی سی آجائے تو اسکو کسی صاف چھچھے سے اُتار لیا جائے۔ اسکے بعد دودھ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر رہنے دیا جائے اور پھر اسکو دوسرے برتن میں کر دیا جائے جسکو خوب جوش دیے ہوئے پانی و اچھی طرح صاف کر لیا گیا ہو لیکن اس دوسرے طریقہ سے اجزا پرورش کم ہو جائیگا اور اس میں زیادہ ہو جائیگی ایک اور طریقہ بھی نفاست کے ساتھ دودھ تیار کرنے کا یہ ہے کہ پہلے ایک پتیلی میں پانی جوش کرادو اور پھر اس کھولتے ہوئے پانی میں دودھ کا پیالہ رکھ دو اگر دودھ کی سطح اس قائم رکھنا ہو تو پھر دودھ کے ظرف کو برف یا ٹنڈی پانی میں رکھو ، برف میں رکھنا بچوں کے واسطے ضروری نہیں ہے ، کیونکہ انکو ۹۹ درجہ کا گرم دودھ پلانا چاہئے ،

مان اگر کسی مرض میں مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودھ بتلائے تو ایسی ہی برف میں رکھنا چاہئے یعنی برف ڈال کر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برف میں برتن کھڑا کر اگر چہ بوشش کرنے سے دودھ کے خراب کرنے والے اور تیز بعض

بیماریوں کے جراثیم مرجاتے ہیں لیکن اس طریقہ سے بعض خرابیاں جی پیدا ہو جاتی ہیں -

دودھ کا ذائقہ بدل جاتا ہے و ہنیت کے اجزاء کی مناسب ترتیب میں فرق آ جاتا ہے۔ اور اس کے اجزاء قفل ہو جاتے ہیں، پس ایسے دودھ کا عرصہ تک مسلسل استعمال صریحاً بچے کی تندرستی کے لئے مضر ہے کیونکہ بیشتر اوس سے اوستخوانی کمزوری اور فساد خون کا مرض لاحق ہو جاتا ہے اسلئے ایام رضاعت میں مصنوعی غذا پر جسکی میں پہلے سفارش کر چکی ہوں اور تجربہ بھی ہو چکا ہے زور دوں گی، بشرطیکہ اسکو بوری احتیاط اور ترکیب سے جو موجد نے بتائی ہے بنایا جائے۔ پیسٹورائزڈ ملک *Pastorised Milk* بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ دودھ کو (۶۸) ڈگری سینٹی گریڈ (۱۵۵) *Centigrade* درجے فیئر ہائیٹ (۱۷۵) *Fahrenheit* میں مقیم اس احرارت کی حرارت میں منت یا ڈ گنٹہ تک پہنچائی جائے، ایسا دودھ بہ نسبت اسٹریلائزڈ ملک *Sterilized milk* ملک کے جو چوش کیا ہوا دودھ ہوتا ہے، اچھا ہوتا ہے لیکن اسکی تازگی توڑی دیر رہتی ہے گرم کرنے کے بعد فوراً اسکو ٹھنڈا کر لینا چاہئے۔ اگر ٹنڈک کا معمول انتظام رکھا جائے تو کئی روز تک دودھ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر معمولی سردی ہی پہنچتی ہے تو چوبیس گھنٹے تک خراب نہیں ہوتا لیکن اس سے زیادہ دیر تک نہیں ہو سکتا تا وقتیکہ برف میں نہ رکھا جائے۔

بچوں کے لئے دودھ پیسٹرائزڈ کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل میں بہر کر اور منہ پر کسی صاف ، سفید کپڑے کی ڈاٹ لگا کر تانبے یا پتیل وغیرہ کے کسی کٹادہ برتن میں رکھو اور دودھ کے سطح کے برابر اوسمیں پانی بہرو اور کسی آسان تدبیر سے بوتل کو برتن کو پینڈی سے نصف انچ اونچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے ارد گرد اچھی طرح پھیل جائے۔ اس طرف کو چھلے پر رکھ کر ہلکی آنچ کر دو اور کم از کم دس منٹ (۵۵) درجہ سیلسی (فرین ہائیٹ) *Rehmanheit* تک گرمی پہنچاؤ اسکو بعد بر اتار لو بوتل کی ڈاٹ دیکھ کر خوب کسو اور بلا ضرورت ہر گز نہ کالو۔ ہاں برتن کو چھلے پر سے اتارنے کے بعد ہی فوراً اوسپر کوئی صاف گرم کپڑا آدھ گھنٹے کیلئے پیسٹ دواد سکے بعد بوتل نکال کر کسی سرد جگہ رکھ دو۔

۱۰ امر ہر صورت میں ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ دودھ کے دو پہنے جوش دینے اور رکھنے میں جو برتن مستعمل ہوں اونکو خوب اچھی طرح گرم پانی سے دھو لیا جائے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دودھ کو جوش دینے کے بعد بھی احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہے اور اوسکے ساتھ شیشی اور چمسنی کو بھی صاف رکھنا لازم ہے اور خصوصاً موسم گرما میں زیادہ احتیاط درکار ہے، کیونکہ موسمی اثر سے دودھ جلد خراب ہو جاتا ہے اور شیشی میں بو آنے لگتی ہے اوسکو کسی سرد جگہ ڈھک کر رکھنا چاہئے تاکہ کھی اور گرم وغیرہ سے محفوظ رہے لکھیاں زیادہ کثیف ستاسون سے آتی ہیں اور خاک کھا د اور سڑی ہوئی چیزوں سے طرح طرح کے

زہریلے جراثیم اور ان میں چھٹ جاتے ہیں جو دودھ میں پرورش پا کر کمزورت
ہو جاتے ہیں، انکی وجہ سے اسہال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔

انٹرنیشنل *National* کمپنی کی حال کی رپورٹ بار بار جسمانی تسلی میں ایک
موقع پر لکھا ہے کہ مکان میں گرد و غبار خلیط چیزوں کے اتصال اور درحقیقت دودھ
کی حفاظت کے طریقہ اور ان ترکیبوں سے جسے دودھ استعمال کے لائق رہتا ہے
عام ناواقفیت کی وجہ سے خالص گائے کا دودھ بھی ضرر رسان ہو سکتا ہے۔ بڑی
کثافت زیادہ تر دودھ کی شیشی سے جہیں لمبی رٹ کی تلی لگی ہوتی ہے پیدا ہوا کرتی تھی
جسکو صاف کرنا غیر ممکن تھا لیکن اب ایلمیری فیلڈنگ باٹل رائج ہو گئی ہے اور اس سے
یہ دقت جاتی رہی ہے۔ ایسی صورتوں میں جب بچہ کو خالص دودھ ہضم نہیں ہوتا
تو اس طریقہ سے اطمینان کئے ہوئے دودھ میں ضرورت کے لحاظ سے لاکھ وائٹر
یا بارلی وائٹرو احتیاط سے بتایا گیا ہو بقدر ضرورت حسب مشورہ طبیب یا ڈاکٹر
ملانا چاہئے۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کا دودھ کی جانب سے ذرا سی بے رغبتی بھی مالاگھڑا
اس بات کی دلیل ہے کہ اس کے پیٹ میں کافی مقدار پہونچ گئی ہے اسلئے فوراً
اس کے سامنے سے شیشی ہٹا دینی چاہئے اور دوسری خواک کے وقت تک
اسکی نظر کے سامنے نہ آنے دیا جائے، کم سن اور کم ضرورت سے زیادہ کھانا پلانے
کی لت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکھنی چاہئے اور یہ

بات بھی اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ بچہ کو بار بار دودھ دینے سے بھی
وہیسا ہی نقصان پہونچتا ہے، جب طرح غذا کے بار بار دینے سے نقصان ہوتا ہو
بچہ کے معدہ کی پیالیش کا اوسط حسب ذیل ہے۔

| | | | | | | | |
|------------------------|---------------|------|------|---|----------------|----|---------|
| پیدائش کے وقت | $\frac{1}{1}$ | ۱۔ ۱ | لینس | — | $\frac{1}{2}$ | ۲ | بڑے چچے |
| عمر کے دوسرے ہفتے میں | $\frac{1}{2}$ | ۲ | لینس | — | $\frac{1}{3}$ | ۳ | چچے |
| عمر کے پہلے مہینے میں | ۲ | ۲ | لینس | — | $\frac{1}{4}$ | ۴ | چچے |
| عمر کے چوتھے مہینے میں | ۵ | ۵ | لینس | — | $\frac{1}{10}$ | ۱۰ | چچے |
| عمر کے چھ مہینے میں | $\frac{1}{6}$ | ۶ | لینس | — | $\frac{1}{13}$ | ۱۳ | چچے |

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کے معدہ کا ہر وقت پُر رہنا خواہ سرلیع اضمہ
غذا سے کیوں نہ ہو اس قدر مرض ہو جتنا دیرضام غذا کی سبب مقدار پُر رہنا نقصان کرتا
دس مہینے تک بچہ کو دودھ پلانے کے اوقات حسب ذیل اگر کر کے جائیں
تو نہایت مناسب ہے۔

دودہ پلائی کا نقشہ اوقات

| دسویں | چھٹے سے | پانچویں | عمر کے تیسرے | عمر کے دوسرے | عمر کے پہلے | ہفتہ میں |
|-----------|---------------|-----------|---------------------|--------------|-----------------------|-----------|
| مہینے میں | نویں مہینے تک | مہینے میں | اور چوتھے مہینے میں | مہینے میں | ہفتہ سے چوتھے ہفتے تک | ہفتہ میں |
| قبل دوپہر | قبل دوپہر | قبل دوپہر | قبل دوپہر | قبل دوپہر | قبل دوپہر | قبل دوپہر |
| ۶ بجے | ۷ بجے | ۷ بجے | ۷ بجے | ۷ بجے | ۶ بجے | ۶ بجے |
| ۱۰ بجے | ۱۰ بجے | ۹ بجے | ۹ بجے | ۸ بجے | ۸ بجے | ۸ بجے |
| بعد دوپہر | بعد دوپہر | ۱۲ بجے | ۱۱ بجے | ۱۰ بجے | ۱۰ بجے | ۱۰ بجے |
| ۳ بجے | ۳ بجے | ۱۲ بجے | ۱۱ بجے | ۱۰ بجے | ۱۲ بجے | ۱۲ بجے |
| ۷ بجے | ۷ بجے | ۵ بجے | ۴ بجے | ۳ بجے | ۲ بجے | ۲ بجے |
| ۱۰ بجے | ۱۰ بجے | ۱۰ بجے | ۹ بجے | ۸ بجے | ۴ بجے | ۴ بجے |
| | | | ۱۱ بجے | ۱۰ بجے | ۶ بجے | ۶ بجے |
| | | | | شب کو | ۱۰ بجے | ۱۰ بجے |
| | | | | ۱۲ بجے | شب کو | شب کو |
| | | | | | ۱۲ بجے | ۱۲ بجے |

یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا فوراً اوسکو دودھ پلانا شروع کر دیا۔ اگر وہ ہوکا ہو تو ضرور اوسکو دودھ دیا جائے لیکن ہر بار وہ ہوک کی وجہ سے نہیں روتا اسکا امتیاز مان کو ہونا چاہئے اور اوسکو یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت میں رونے پر بار بار دودھ دینا بہت مضر ہے کسی وقت بچہ پیس کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت میں اوسکو ایک چمچہ بھر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن میں چوزے کا شور بہ اور دومرتبہ دودھ دیا جائے لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جائے ، اگر مصنوعی غذا نہ دی گئی ہو اور صرف مان دودھ پلاتی ہو تو ایسی صورت میں دانت نکلنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار میں یہ چیزیں دینی چاہئیں۔

کھیر، یا نیم پرشت انڈیا یا خام انڈا دودھ میں پھینٹ کر دیا جائے اور ایک بسکٹ میلس فوڈ کا روزانہ چوسانا چاہئے ، آلو کے ملائم بھر تہ میں شور بہ ملا کر بھی دیا جاسکتا ہے اور روٹی مکھن بھی دینے میں مضائقہ نہیں۔

بعض بچے کم دودھ پیتے ہیں اور بعض زیادہ ، تندرست بچوں کو عموماً زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہیں۔ غذا اگر بچے کے موافق ہوتی ہو تو وہ وزن میں بڑھتا ہے سونا اوسکے لئے بہت مفید ہے ، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے ، غذا کی مقدار بڑھا دینے یا اوس میں تغیر پیدا کر دینے سے بچہ کو تے

ہو جاتی ہے، اگر اجابت سبز رنگ کی اور دہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہئے اور پانی ملا کر دینی چاہئے۔

غذا کے موافق ہونیکی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

| کیفیت | وجوہات |
|---|--|
| ۱۔ دودھ پینے کے بعد پھر بچہ ہوکا ہو جاتا ہے۔ | ۱۔ بمقابلہ دیگر اجزاء کے دودھ میں پانی کا جز زیادہ ہے اور دودھ ہلکا ہوتا ہے۔ |
| ۲۔ پینے کے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے | ۲۔ دودھ زیادہ مقدار میں پلایا جاتا ہے |
| ۳۔ اعتدال سے کم بچہ کا وزن بڑھتا ہو | ۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار میں جاتی ہو |
| ۴۔ پائخانہ سبز رنگ کا پتلا اور درو کے ساتھ ہوتا ہے۔ | ۴۔ دودھ میں زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔ |
| ۵۔ تسلی ہوتی ہے اور اکثر سبز رنگا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکابری آتی ہے۔ | ۵۔ دودھ میں خرابی اور مہنیت زیادہ ہوتی ہے۔ |
| ۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے یا پسینہ یا پاخانہ آتا ہے۔ | ۶۔ دودھ میں مہنیت کم ہوتی ہے۔ |
| ۷۔ قبض اور دست کے ساتھ منجھ پاخانہ ہوتا ہے۔ | ۷۔ مہنیت اور شکر کے مقابلہ میں دہی میں جھانچا والا ہو زیادہ ہوتا ہے۔ |

مندرجہ بالا علامات میں سے اگر کوئی علامت پائی جائے تو غذائیں اصلاح فرمادی کرنی چاہئے اور اگر اجابت ٹیکٹ ہوتی ہو تو دو گرین اسٹریٹ آف سڈا *sodium bicarbonate* دودھ پلانے کے وقت ملا دینا چاہئے، اگر اس سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر یا طبیب کی مدد سے سو فرما کوئی دوسری تدبیر کرنی چاہئے، اگر اجابت پھٹی پھٹی ہو تو اس وقت لائٹ وائٹ میف ہو جائے تین مہینے تک بقدر ایک چمچہ چائے کے اور بعد ازاں ساتویں مہینہ تک ایک چمچہ اور ایذا دکر دیا جائے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اگر لائٹ وائٹ کو زائد مقدار میں ہمیشہ استعمال کیا جائے گا تو اس سے استہائیں خراش پیدا ہو جائیگی اور دست آنے لگیں گے۔

دودھ پلانے کا طریقہ

دودھ کی خوردگی کا انداز بھی ضرور رکھا جائے مثلاً ایک ماہ کے بچے کے لئے تین اونس دودھ اور پانچ اونس پانی کی مقدار رکھنی چاہئے، اگر دیکھو کہ بھنم نہیں ہوتا تو پانی کی مقدار بڑھادی جائے، پلانے سے پہلے دودھ کو ۹۹ درجہ کے گرم پانی میں رکھ کر گرم کر لینا چاہئے یا اس قدر گرم کیا جائے کہ انگلیوں کو اوسکی گرمی خوشگوار معلوم ہو، شیشی کشتی نہا ہونی چاہئے، نہ اوسکی گردن بڑی ہو اور نہ اوس میں ربڑ کی ٹیوب ہو، اور نہ اوس میں پیچ و خم ہوں، اگر پیچ و خم

ہونگے تو دہونا شکل ہوگا اور پورے طور پر صاف نہیں ہوگی ، ربڑ کی گھنٹی میں سورخ نہوں ، بلکہ جینا بڑا سورخ رکنا منظور ہو ایک سوئی گرم کر کے سورخ کر لیا جاوے اور اگر بچہ بہت تیزی سے کھینچ کر دودھ پیتا ہو تو سورخ چوٹا ہونا چاہئے ، اور اگر آہستہ آہستہ پیتا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد عرصہ میں سیر ہوتا ہے اور پیتے پیتے تھک جاتا ہے تو گھنٹی میں بڑا سورخ کرنا چاہئے ۔

بچے کے منہ میں شیشی لگا کر تنہا پلنگ پر دودھ پینے کے لئے نہ چوڑنا چاہئے بلکہ گود میں اسی طرح لئے رہیں ، جس طرح پستان سے دودھ پلانے میں لبا جاتا ہو کیونکہ دودھ پلانے کے وقت گود میں لئے رہنے سے کسی قدر مصنوعی رضاعت کا بدل ہو جاتا ہے ۔

بوتل کو اس انداز سے رکھنا چاہئے کہ قبل اسکے کہ بچہ دودھ کھینچے ربڑ کی گھنٹی میں دودھ بھرا ہوا نہ ہو ، اور گرمی قائم رکھنے کے لئے شیشی پر فلائین کا غلاف چڑھایا جائے ہانچوں میں سے کے بعد بچے کو بجائے شیشی کے پہلے ستر دودھ کا پینا آسانی سکھایا جاسکتا ہے ، کیونکہ پیالے کو صاف کرنا بمقابلہ شیشی کے زیادہ آسان ہوتا ہے ۔

دودھ کے قبل شیشی کو ضرور اچھی طرح ہو کر صاف کرنا چاہئے اور ہمیشہ دوشیشیان رکھی جائیں شیشی کو پہلے ٹھنڈے پانی میں کنکال کر گرم پانی سے دھو کر چاہئے دودھ کا ذرا سا حصہ ہی شیشی میں لپٹا ہوا نہ رہے پانچواں

یا نمک کی کنکریاں بڑا کر خوب پالا کر صاف کر لینا چاہئے صبح و شام دن میں دو بار
 پانی میں ایک چمچ واشنگ ڈاؤنگ *Washington* ڈاکٹر سنیتھی کو گرم پانی سودہ بولینا چاہئے
 دودھ پلانے کے بعد بڑ کو انٹ کر اور صاف کر کے خوب گرم پانی میں
 جسمین بھر کر *boric lotion* پڑا ہو ڈال دینا چاہئے بلکہ ہرقت ایک شیشی کو صاف
 کر کے گرم پانی میں پڑا رہنے دیا جائے تاکہ گرد و غبار اور جراثیم سے پاک رہے
 بعض لوگ دودھ کو بتی کے ذریعہ سے پلاتے ہیں ، اور یہ بتی دودھ میں پڑی رہتی ہو
 اور دودھ ایک کھلے ہوئے کٹورے یا توتیا میں رکھا رہتا ہے یہ طریقہ نہایت
 مضہر ہے ، کیونکہ اس میں جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہیں ہے ۔ شائد
 شیشی سے دودھ پینے والے بچوں کے لئے اس قسم کی بتی سے زیادہ خطرناک
 کوئی شے نہیں ہے ، صرف سلیپر نہا یا کشتی نا شیشی کو بغیر نلی کے استعمال
 کرنا چاہئے ، لمبی ربر کی نلی لگی ہوئی شیشی بھی اچھی نہیں ہوتی ، جب وہ استعمال میں
 رہتی ہے تو دودھ چوسنی سے ملتا رہتا ہے اور ہوا کا گذر نہیں ہوتا ، یہاں تک کہ شیشی
 حسالی ہو جاتی ہے اور بچے کے پیٹ میں ہوا نہیں جانی پاتی ، علاوہ اس کے
 یہ شیشی چونکہ بیضادھی شکل کی ہوتی ہے اسلئے صاف کرنے میں آسانی ہوتی ہے ، اس
 شیشی میں نشان بنے ہوئے ہوتے ہیں جس سے بڑے بچوں کا انداز ہوتا ہے اور
 وہ مقدار بھی معلوم ہوتی ہے جو مختلف عمر وں میں بچے کو دینی چاہئے ، اس ترکیب سے
 مصنوعی غذا دینے میں بڑی سہولت ہوگی ، ہوا جانے کا سوراخ اس خوبی کے ساتھ

بنایا گیا ہے کہ دودھ ذرا بھی نہیں ٹپک سکتا۔

قدرتی طریقے کے بعد سب سے بہتر طریقہ شیشی کا ہے ، اگر یہ نہ ہو تو چھپچھا
کٹورے یا گلاس سے بھی دودھ پلایا جاسکتا ہے لیکن ان ظروف کو برفیہ پلو گرم پانی سے
دھولینا چاہئے اور اس کے بعد اوہین دودھ ڈالنا چاہئے ، شیشے اور چینی کو برتن
اگر ہوں تو مضبوط ہوں اور تمام برتنوں کے کنارے گول ، صاف اور چمکے ہوں
برتن دودھ سے لبریز نہ ہو بلکہ اننا خالی رہے کہ بچہ چسکیوں کے ذریعے
پنی سکے۔

وہ غذائیں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچوں کو ہرگز نہ دی جائیں انہیں
چکنائی بہت کم ہوتی ہے ، اور نو دس ماہ کے بچہ کو انکو ہضم نہیں کر سکتے ، چونکہ
المیری فوڈ نمبر ۱۰ سیلینس فوڈ اور مالٹڈ ملک *maltd milk* میں نشاستہ کا جز
قطعی طور پر نہیں ہوتا ، اسلئے خفیف مقدار میں یہ غذائیں دودھ کو گاڑھا کرنے کیلئے
چھ ماہ کے بعد بطور احتیاط استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے
صنعتی مصنوعی غذا پر ہی رکھنا ہے تو المیری فوڈ نمبر ۱۰۔ ایک ہفتے کے بچہ کو دیا جاسکتا
نمبر ۲ ہارمینے سے شروع کیا جاسکتا ہے ، نمبر ۳ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک
کے لئے ہے۔

اکثر کتا بون مین دیکھا ہے کہ دودھ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اس پر
عمل کر نیسے بہت سی بچے بظاہر موٹے نہیں ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزاء کے

صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔

ہاضم دودھ

ہاضم دودھ کی ضرورت بچوں کو زمانہ بیماری میں ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہو گیا ہو اور متلی رہتی ہو، یا شکم میں درد ہو تا ہو۔

دودھ جو ہاضم، اور صلیح اجزاء طار کر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ میں جا کر دہی نہیں ہوتا، اور جلد جذب ہو جاتا ہے، لیکن عرصہ تک اسکا استعمال ٹھیک نہیں ہوتا کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اوہ میں پانی ملا دیا جاتا ہے اسلئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہیں ہے، البتہ لکڑی گر ہر مرتبہ ملا دی جائے، اور مقدار اوسط قدر ہو جتنی کہ دودھ کے ساتھ ملائی جاتی ہو۔

بچوں کی غذائیں انڈیا

اکثر کتابوں میں دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال میں نہایت کامیابی کے ساتھ آزمائش ہو چکی ہے کہ بچوں کی غذائیں انڈیے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اوسکو اسی حالت میں استعمال کرنا چاہئے جب کہ صاف اور خالص دودھ کا ملنا دشوار ہو، کیونکہ بچوں کی اصلی غذا قدرت نے دودھ ہی کو بنایا ہے لیکن اگر گائے کے دودھ کے ساتھ ایک دو بار اسکو بھی دیا جائے تو غالباً

سفید ہو ، چند مثالین ہی مصنف نے لکھی ہیں کہ مہینوں تک بچوں کو دودھ
 نہیں دیا گیا ہے ، اور صرف اگ ایلش دیا گیا ہے ، اسکی ترکیب یہ ہے کہ
 مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب پھینٹا جائے اور آٹھ اونس تک
 پانی ، اور ایک چمچ شکر ملا کر خوب ہلایا جائے پھر ایک کپڑے میں چھان لیا جائے
 اور یہ مرکب ولادت کے دو روز کے اندر بچے کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد ایک اونس
 خفیف طور پر نیم گرم کر کے پلایا جائے ، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زردی اور پانچ
 قطرے کاڈ لیو رائل ہر مرتبہ ایذا دکر دیا جائے اور اسکی مقدار دودھ کی مقدار سے
 زائد نہ ہونا چاہئے ، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہئے ۔

جاڑے کے موسم میں بڑے بچوں کو ہ قطرہ یخنی بھی دی جائے ۔

بجائے خالص دودھ کے پالیوں کا آب جوش یا باری واٹر دودھ میں
 ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے ، بعد چندے ہلکی واٹ میل یا چانول کا پانی دیا جاسکتا ہے
 ان سب میں بہت خفیف نشاستہ کا جز ہوتا ہے ، اگر یہ اجزاء ملا دئے جائیں تو
 بچے آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں ۔

انڈے کی سفیدی ہی بہت سفید ہوتی ہے اور دودھ میں ملا کر کمزور بچوں کو
 دینا چاہئے لیکن اسکے متعلق میرا ذاتی تجربہ کہ نہیں ہے اسکو ڈاکٹر کی راہ و رسم استعمال کرنی چاہئے ۔

گوشت

۱۸ سے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچے کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہیں اس زمانہ میں

اوسکو مرغی کا چوزہ یا بننا ہوا بکری کا گوشت تھوڑا تھوڑا دینا چاہئے لیکن یہ بہتر ہے کہ اوسکو قیمہ کر کے اور روٹی کے ٹکڑوں یا آلو کے بھرتے مین اوسکا شوربہ ڈال کر خوب ملا یا جائے۔

کمزور اور چھوٹے بچوں کو گوشت کا باریک قیمہ دینا زیادہ مناسب ہے

پھل

بچوں کو پکے زود ہضم پھل مثلاً دم نچت آلوچے یا سیب دو پھر کی غذائیں اعتدال کے ساتھ دینے مین کوئی ہرج نہیں، لیکن دو سال کے اندر سرگز نہ دیئے جائیں، موسم گرما مین شیرین نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا کے طور پر دینا خاصکر مفید ہے، ایک سال کے بچے کو دو یا تین چار کے چمچے کے مساوی ہر دوپہر کی غذا سے ایک گھنٹہ قبل یہ شربت دیا جائے اور رفتہ رفتہ مقدار مین چار بڑے چمچے تک بڑھا دیا جائے۔

یہ وہ امور مین جو کتابی مین اور آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لئے لکھ دیئے ہیں لیکن جو چیزیں نئی معلوم ہوں او نکو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیا جائے، اور کبھی یہ نہ کیا جائے کہ خود کتاب پڑھ کر اوسہی پر عمل شروع کر دیں کیونکہ موسم، عمر، مزاج وغیرہ مختلف ہیں اسلئے ہمیشہ نئی بات اور جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر عمل نہیں کرنا چاہئے

عام اصول

غذا کا یہ عام اصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہئے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو
مگر اس کا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پائے بچہ کو ہمیشہ
سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

نخے اور سیلے بچہ کو دیر ہضم اور ثقیل سخت سرد یا سخت گرم تغذیہ
اور ایسی غذائیں جن میں وہ اجزاء جو جربہ بدن ہوتے ہیں کم ہوں نہ دی جائیں۔
سخت اور بلا ہوا انڈا، پنیر، مین مین بند کیا ہوا گوشت، مور، اہرن
بط، اور دریائی جانوروں کا گوشت، دل، جگر، گردہ، اور پرتکلف غذائیں
حلوے، اور مرغن کھانے سخت مضر ہیں، مشروبات میں چار، کافی، قہوہ وغیرہ
بھی اونکے لئے باعث نقصان ہے۔

غذائیں اور اون کے اوقات

دودھ پھرانے کے بعد غذا دینے میں اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کی جائے
تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہے گی۔

بارہ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریب ۶ بجے صبح۔ قریباً
نصف پائنت ملٹنس فوڈ کا مرکب۔ دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑھے آٹھ سے

۹ بجے صبح تک قریباً نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب ورکمن لگا ہوا ایک پلاٹکرا ڈبل روٹی کا۔ تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑھ بجے تک قریباً نصف پائنٹ دودھ انڈامع مینس فوڈ یا نیم برشت انڈا اور تھوڑی سی ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بہر ساگو یا یارچ کی کبیر۔ چوتھے وقت کی غذا ساڑھے چار بجے سے لیکر پانچ بجے تک قریباً نصف پائنٹ مینس فوڈ کے مرکب میں ایک ٹکڑا روٹی کا ٹکڑا دیا جائے، پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب ہے۔

پندرہ سے اٹھارہ جینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریباً ۶ بجے صبح ایک پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب جس میں ایک ٹکڑا روٹی کا بھیک لگا ہوا۔ دوسرے وقت کی غذا ۹ بجے صبح۔ نصف پائنٹ دودھ اور انڈامع مینس فوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا اور مکھن۔ تیسرے وقت کی غذا قریباً ڈیڑھ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر پختی اور تھوڑے چاول۔ ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر چاول کی کبیر چوچر وقت کی غذا قریباً ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودھ مینس فوڈ کے ساتھ۔ پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو اگر ضرورت ہو تو نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب۔

اٹھارہ سے بیس جینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ مینس فوڈ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور مکھن۔

دوسرے وقت کی غذا صبح قریباً ساڑھے نو بجے نصف پائنت ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ کے بسکٹ۔ تیسرے وقت کی غذا آخر وقت ڈیڑھ بجے کے قریب نصف پائنت گائے یا بکری کے گوشت یا چوزہ کی بخنی یا ایک نیم برشت انڈا اسکے ساتھ مکھن لگا کر ایک ٹکڑہ ڈبل روٹی یا چپاتی اور دودھ ملینس فوڈ یا ملینس فوڈ کا بسکٹ اور ایک مشتتری چاول کی کبیر۔ چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اور مکھن کے ساتھ ایک پتلا ٹکڑہ ڈبل روٹی کا مینس سے چوبیس مینس کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ بسکٹ تیسرے وقت کی غذا دن کو ڈیڑھ بجے کے قریب ایک بڑا چھ بر خوب صاف چوزہ یا بکری کا گوشت اسکے ساتھ ایک لوکا بہر تا اس مین دو یا تین بڑے چھ بر عمدہ شورب ملا یا جائے۔ مٹریا گوہی کا بہر تا ہی توڑا بہت دیا جاسکتا ہے چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اسکے ساتھ مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑہ ڈبل روٹی کا یا ایک مشتتری چاول یا ٹیسیو کہ کی کبیر ہو۔

باب چہارم

بچے کے سونے کا طریقہ، شکم، بچے کا وزن اور قد، سر،
حواس خمسہ، دماغ، دانت بکھلنا، بولنا، ٹائٹم سبیل،



بچوں کے متعلق حفظانِ صحت کی جو باتیں ہیں، اُن سید الدین
کو واقف ہونے کی بڑی سخت ضرورت ہے، خصوصاً انکا فرض ہے۔
کہ وہ ہمہ تن بچوں کی دماغی، اور جسمانی صحت کو ملحوظ رکھے، اور اسکو
ہمیشہ اس امر کی جستجو میں کوشاں رہنا چاہیے، کہ وہ کون کون سے
ایسے طریقہ ہیں جنکو ذریعہ سے بچوں کی اخلاقی و دماغی اور جسمانی
حالت میں ترقی ہوتی رہے، اگر ان پر چاہتی ہے کہ چھوٹا بچہ جو
اسکی تفویض میں ہے وہ زندگی کے خطرات سے محفوظ رہے،
تو اسکو لازم ہے، کہ ولادت کے بعد ہی سے بچے کی نشوونما کے
قواعد سے پوری طور پر واقفیت حاصل کرے، کیونکہ اسکی تربیت
کی بنیاد اسی واقفیت پر مبنی ہے، اور تربیت خواہ جسمانی ہو یا قلبی،

وقت پیدائش سے شروع ہو جاتی ہے

سوئے کا طریقہ

نوزائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے ۱۱ و ۱۲ مہینے تک درست بچہ تو صرف اس وقت اٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہو، بچہ جتنا بڑھتا جاتا ہے، اسکی نیند بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹوں میں قریباً ۱۵ یا ۱۶ گھنٹے سوتا ہے بعض بچوں کا دماغ اس پر متحرک ہو جاتا ہے کہ ان کو بے چینی کے باعث سے شب کو نیند کم آتی ہے ایسی حالت میں ان کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے مان کو کامل طور پر اسکی نگرانی رکھنی چاہیے، اور خود بھی کوئی نشئی شے نہ دینی چاہیے، بلکہ ایسی حالت میں فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جائے،

بچوں کو سو جانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا نہایت خطرناک ہے اگر بچہ کی نیند غیر معمولی ہو، یا جب اسکو اٹھا دیا جائے، اور پھر وہ فوراً سو جائے، یا سونے میں بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بیٹابی ہو، یا آنکھ کی پتلیاں سکڑ کر چھوٹی ہو جائیں، چہرہ کا رنگ زرد پڑ جائے، ہضم میں خلل واقع ہو۔ اشتہام ہو جائے، قبض کی شکایت رہے اجابت میاں بے رنگ کی ہو

بچہ زرد، کمزور، اور نڈھال ہو جائے تو فوراً خایت غور کے ساتھ دیکھنا چاہیے، کہ افیون تو نہیں دیگئی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہیں کر لی گئی، کیونکہ یہ جملہ علامتیں افیون یا زہریلی چیزوں کی ہیں،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا میں بے احتیاطی، یا عموماً دانتوں کی تکلیف یا پیٹ میں کچھ سے پڑ جانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہے، بچے کو جہاں تک ہوتا زہ، اور کھلی ہوا میں پھرانا چاہیے، اور تین ماہ کے بچے کو کم از کم دو مرتبہ روزانہ باہر لیجانا چاہیے گرمی کے موسم میں صبح چھ بجے، اور جاڑ میں سات بجے، اور اسی طرح سہ پھر کو پانچ چھ بجے کو بعد لے جائیں، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جاؤ اسکو سونے سے روکنا نہ چاہیے، بچے کو سونے سے جگادینا بڑی غلطی ہے تندرست نوزائیدہ بچوں کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہو اگر تاہم پیٹھ کے بل چپ سوتے ہیں، اور دونوں بازو کھینچ کر خم ہوتے ہیں اور دونوں ہاتھ سر کو برابر ہوتے ہیں ہاتھ کی انگلیاں کسی قدر بند ہوتی ہیں انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا ہی بعض بچوں کے انگوٹھے مٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہو جاتے ہیں جس سے بعض وقت اس بچہ میں تشنہ یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور نکلا ہوا اسلٹی ہوتا ہے کہ شکم کی عضلاتی دیوار دیر نہیں ہوتی، بلکہ پھولی ہوئی ہوتی ہے، اگر بچے کا شکم چٹپا یا دبا ہوا ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق نہیں ہے، یا دست آتے ہیں، یا کوئی دوسرا مرض لاحق ہے۔

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور صرف چھ چار کے چھگے برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن روز بروز تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے اور آخر ماہ پر دو ناٹرا ہو جاتا ہے، اور تین ماہ کے اختتام پر قریباً سہ گونہ بڑھ جاتا ہے تیسرے چوتھے اور پانچویں ماہ میں بہت کم بڑھتا ہے،

شیر خوار بچہ کو اکثر استفراغ ہو جایا کرتا ہے، عموماً دودھ کی زیادتی اسکا باعث ہوتی ہے، جب سعدہ زیادہ دودھ کو قبول نہیں کرتا تو اسکو قے کے ذریعہ سے خارج کرتا ہے بچے کی صحت، اور غذا کی حالت جاسپنے کے لئے سب سے بھتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ سوتا نہ نو دیکھا جائیگا کہ وہ اپنے گرد پیش کی چیزوں کو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اسکا چہرہ بھرا ہوا، اور گول نظر آئیگا یعنی وہ غیف نہوگا، اسکی نظر تیز اور جلد بہن نرم اور شفاف ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اور سدا درجہ کی رہے گی، جب وہ روئی یا چلائیگا، اسکی آواز زوردار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی وجہ یا اور کسی دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اسکی رنگت زرد نکلا

تاریک، اور غم آلود، اور بدن کی کھال بوڑھوں کی جلد کی طرح خشک اور جھڑی نظر آئیگی، عضلات ڈھیلے ہوں گے، وہ روئیگا تو اسکی آواز نکڑو بوڑھے آدمی کی سی ہوگی، جسکو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف میں کراہنا پڑے تو وہ بہت ہی دہیسی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کی کھوپڑی کے وسط میں اسکی پیشانی کے قریب انگلی رکھکر یہ دیکھیں کہ کھال کا وہ پردہ جو سر کی دو ہڈیوں کی مابین فصل ڈالتا ہے، لوچدار اور تنا ہوا ہے تو اس سے معلوم ہو جائیگا کہ بچے کی صحت عمدہ ہے اور اسکو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم یہ دیکھیں کہ سپے کے سراور تالو کی دو لون ہڈیاں ایک دوسرے سے نہایت قریب ہیں، بلکہ بسا اوقات ان میں سے ایک دوسرے کے اوپر ہوگی، اور ہم اس نقطہ میں کوئی غیر طبعی نشیب یا گڑباج پائیں، تو یہ بچے کی صحت خراب ہونے اور اسکو کافی غذا نہ ملنے کی دلیل ہے۔

بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھ سے آٹھ پونڈ یعنی تین سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑھے چار سیر بچا ہو تو یہ کوئی غیر معمولی وزن نہیں ہے، لیکن کبھی کبھی ڈیرہ سیر سے بھی

کم وزن ہوتا ہے، لڑکے عموماً بہ نسبت لڑکیوں کے زیادہ وزن فی ہفتہ میں
ابتدائی چند دنوں تک بچے یقیناً چھ سے آٹھ اولس تک وزن
میں گھٹ جاتے ہیں، لیکن ماں کا دودھ کافی اُتر آنے پر پھر اُس وزن
کو جلد حاصل کر لیتے ہیں، چنانچہ جو بچے قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں،
اُن کا وزن زیادہ گھٹا ہوا ہوتا ہے، اسلئے ابتدا ہی سے اُن کو دودھ
وغیرہ دیکر ضعف سے بچانا چاہیے، اور علیٰ ہذا کمزور بچوں کی بھی توت
گھٹنے نہ دی جائے،

شروع میں کئی ماہ تک بچہ خوب بڑھتا ہے، یعنی تندرست بچہ
روزانہ تین چوتھائی اولس سے ایک اولس تک وزن میں بڑھتا ہے
یا پانچویں مہینے تک چار سے چھ اولس تک فی ہفتہ کے حساب سے بڑھتا ہے
پہلے سال میں بچے کا قد آٹھ انچ ہو جاتا ہے، اور وزن سہ چند،
اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکسان نہیں بڑھتا
تو ماں کو متعجب نہ ہونا چاہیے، تمام جاندار یکساں نہیں بڑھتے بلکہ اُن کے
بڑھنے کا ایک وقت معین ہوتا ہے، اور جب وقت آ جاتا ہے تو ایک
بار ہی بڑھ جاتے ہیں، اور اس کے بعد کے زمانہ میں اُن کے بڑھنے
کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے
ماں البتہ اگر بچہ عرصہ تک ایک ہی حالت میں رہے بھان تک کہ کچھ بھی اسکی

ایسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہوگا، یہ ضرور ہے کہ جیسی بچے کی صحت ہوگی ویسی ہے اسکی نشوونما بھی ہوگی، سرے چھ ماہ کے بعد بچے کا وزن المضاعف ہو جاتا ہے، اور اسلئے سال ختم ہوتے ہوتے ایک پونڈ وزن میں رہ جاتا ہے، اور دوسرے سال میں ایک پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑھتا ہے، یہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ اور مناسب غذا دی جائے تو اس کا وزن سنہ ربہ ذیل حساب سے بڑھیکے گا اگرچہ ہر ایک بچے کے وزن کی بہ مقدار مقرر نہیں ہو سکتی، جو اس نقشہ میں ہے، لیکن پھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہوگی،

| عم | روزانہ خوراک | وزن میں ترقی | کل وزن |
|------------|-----------------------|--------------|---------------|
| پہلے مہینے | ۳ سے ۱۵- اونس | ۱۳ - اونس | ۸- پونڈ |
| دوسرے | ۲۰ سے ۲۴- " " | ۳۰ " " | ۹- " ۱۴- اونس |
| تیسرے | ۲۴ سے ۳۰- " " | ۲۷- " " | ۹- " ۱۱- " " |
| چوتھے | ۳۰ سے ۳۴- " " | ۲۹- " " | ۱۳- " ۱۳- " " |
| پانچویں | ۳۴ سے ۳۶- " " | ۲۱- " " | ۱۴- " ۱۴- " " |
| چھٹے | ۳۶ سے ۴۰- " " | ۲۰- " " | ۱۵- " ۱۴- " " |
| ساتویں | ۴۰ اونس یا اوٹس سے ۱۷ | ۱۶- " " | ۱۳- " ۱۴- " " |

| عمد | روزانہ خوراک | وزن میں ترقی | کل وزن |
|--------------|-----------------------|--------------|----------------|
| آٹھویں مہینے | ۴۴۔ اونس یا اونس زینا | ۲۳ | ۱۸ پونڈ ۴ اونس |
| نویں | " " | ۲۲ | " ۱۰ " ۱۹ |
| دسویں | " " | ۲۰ | " ۱۲ " ۲۰ |
| گیارہویں | " " | ۱۱ | " ۹ " ۲۱ |
| بارہویں | " " | ۷ | " ۰ " ۲۲ |

نوزائیدہ بچے کا قد (۱۸) سے (۲۰) انچ تک ہوتا ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ کہیں کہیں سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہیں اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لائے ہوتے ہیں بعد ازاں اول شش ماہی میں ایک انچ ہر ماہ میں بڑھتا ہے، اور دوسری شش ماہی میں نصف انچ فی ماہ بڑھتا ہے،



بچے کا سر بمقابلہ دیگر اعضاء کے بہت بڑا ہوتا ہے اور ولادت کے وقت بچے کی کھوپڑی بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونوں ٹہیوں کے درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جسکو اصطلاح میں ٹلو کہتے ہیں، اور وہ جگہ چھوٹے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے جسے میٹینے میں وہ جدید

بہتی شروع ہوتی ہے جس سے وہ جگہ ڈھک جاتی ہے اور دوسری سال کے ختم ہوتے ہوتے بڑی غلاف کی طرح اوس پر پیدا ہو جاتی ہے، کھوپڑی کی اس کھڑکی پیدا ہو جانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ تندرستی بھی نہیں ہے، یا ام المصیبان کا مادہ ہے۔

اگر ماں خود دودہ پلاتی ہو تو خوب سکی ہوئی چیتان اٹھری گوشت ترکاریاں، کھانی چائین، ورنہ دودہ مین لاکم وائر یا ڈاکٹر سے دریافت کر کے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائیں،

اگر بچہ بیمار ہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو ماں کو جاننا چاہیے کہ یہ انتہا درجہ کا ضعف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا باہر کو نکل آیا ہو تو بخار یا کسی دماغی شکایت کی علامت سمجھنی چاہیے،

حوا سنہ

بچے کی آنکھ ابتدا میں بالکل اندھی ہوتی ہے اگر کوئی حکم لپیچہ سامنے آتی ہے، تو بچے کو کچھ نہیں معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور روشنی کا فرق پہچاننے لگتا ہے اور وہ ماہ سکندر انوس چھوڑ دیتا ہے جو حاصل ہوتا ہے

تین ماہ کے بعد چمکتے ہوئے رنگ بچے کو اچھے معلوم ہونے لگتے ہیں جو چیز اس کے سامنے ہو کر گذرتی ہے، اس کے ساتھ آنکھ کی تپیلوں کو بھی گمانے لگتا ہے، اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے، ذائقہ اور بو گھننے کی قوت کئے ماہ تک تیز نہیں ہوتی، قوت سامعہ جلد آجاتی ہے، اور شروع سے ہی شور غل کا اثر بچے پر پڑتا ہے، اور اپنے آپ اس پاس کے لوگوں کی آوازیں جلد پہچانتے لگتا ہے۔

دماغ

پہلی ماہ میں عقل کا مادہ دماغ میں نہیں ہوتا اور اعصاب کے ہلانے میں ارادی قوت سے بچہ کام نہیں لیتا بلکہ چوسنا جنوائی لینا رونا یہ سب نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے۔

دن اور رات کے زیادہ حصہ میں بچہ سوتا رہتا ہے ابتداً وہ ۲ گھنٹے میں ۲۰ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہ مدت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے تاوقتیکہ بچے کے سونے کی ٹھیک عادت نہ پڑ جائے خاصو شی ضروری ہے لیکن دوسرے مہینے میں یہ عادت ڈالنا چاہیے کہ حنائی کاروبار بھی انجام پاتے رہیں اور حقد رشو، کہ مکان میں عموماً ہوتا ہے اس میں سنانے سے سو جائے۔ اس کی ضرورت نہیں کہ بچے کے سونے کے خیال سے ہر شخص مکان میں پہنچے بچوں کے بل چلے گئے۔

تیسرے مہینے میں اعصابی قوت اور عقل کی نمونہ ایک خاص فرق معلوم ہو گا سر پھیرنے کی بچہ کوشش کرتا ہے اور مانوس چہرے کو دیکھ کر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن میں جاگتا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے، بچہ پر سردی بہت جلد اثر کر جاتی ہے اور اس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور ہونٹ کاپنے لگتے ہیں بلکہ کل جسم پر لرزہ سا چمڑہ آتا ہے اس لیے سردی سے محفوظ رکھنے کی مناسب تدبیر یہ ہے کہ ہر وقت بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہے۔

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہئے بلکہ دونوں جانب ملائم تکیے رکھے جائیں تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتل کی زیادہ ہمارے ہندوستان میں ضرورت نہیں ہان چلے کے جائزوں میں گرم پانی کی بوتل کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن بوتل و بیگز گدہ کے نیچے رہنی چاہئے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی کھال محفوظ رہے اگر کارک نفل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ ہوگا مان کے بستر پر بچہ کو ہرگز نہ سلا نا چاہئے بلکہ پلنگڑی پر علاحدہ سلا یا جائے دودھ پینے کے وقت اگر مان کے ساتھ سو جائے تو مصائب نہیں لیکن جب پی چکے تو فوراً علاحدہ کر دینا چاہیے۔

چوتھے مہینے میں بچے کی نظر کے سامنے چوبیزین گذرتی ہیں اون کو وہ دیکھتا ہے اور اگر تندرست ہے اور اوسکا نموا چاہو رہا ہے تو اس میں ارادی قوت بھی کسیتہ آجائے گی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سراؤٹھانے کی کوشش کرے گا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈھیلے ہوں نہ تنگ۔ ڈھیلے کپڑوں سے وہ اپنے ہاتھ پیر بخوبی ہلانہیں سکتا گویا کہ ڈھیلے کپڑے مانع ورزش ہوتے ہیں، اور بہت تنگ نموکو روکتے ہیں اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہیے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور نموکا مانع نہ ہو۔

تیسری مہینے کے بعد فرش پر روزانہ گرم کمل بچا کر اور ہلکے کپڑے پہنا کر بچوں کو لٹا دینا چاہئے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھ پیر خوب چلا اور ہلا سکیں۔

روزانہ غسل کے بعد اون کو آہستہ آہستہ مالش کر کے تھپکنا چاہئے کہ جسم میں ایک قسم کی ورزش متصور ہے۔

چار مہینے سے کم کے بچے کو نہ گلاڑی میں سوار کر کے پھرائے اور نہ اوس کو ہاتھوں میں لیکر ہلائے۔

روزانہ گود میں لیکر آہستہ آہستہ چلنے سے بچوں کی قوت نموکو

ملتی ہے اور اگر بچے برآمدے میں سلائے چائیں تو اون کو تازہ ہوا
خوب ملتی ہے بچے کا منہ دھوپ میں نہ ہونا چاہئے اور نہ اوس پر
سرد ہوا کے جھونکے آنے چاہئیں ان باتوں میں کہلائیوں کا اعتبار
نہ کیا جائے اگر مائیں ان خبرئی باتوں کا خیال کرتی رہیں تو دست اور
بخار کے حملوں سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

پانچویں مہینے میں آسانی کے ساتھ بچہ اپنے سر کو پھیر لو لگتا ہے
اور چیزوں کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتھ کو بڑھاتا ہے اور دوسروں کو
جو کچھ کرتے ہوئے دیکھتا ہے اوس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور
خوش ہونے لگتا ہے۔ چوتھے مہینے کے بعد آنسو نکلتے ہیں اور بچے کے
رونے میں فرق ہو جاتا ہے لیکن بعض بچوں کو دیکھا گیا ہے کہ جب
وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہیں تو آنسو جاری ہو جاتے ہیں اور یہ
تکلیف کا رونا ہوتا ہے اس پر توجہ کرنی چاہئے۔

جو مائیں کہ اپنے بچوں کے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی
ہیں اون کو لازم ہے کہ مختلف طرز کے رونے سے اوسکے وجوہ کو
معلوم کر لیا کریں تندرست بچے پھلی مرتبہ بالا راہ چلا کر زور سے
چیخ لگاتے ہیں اور اون کی غرض یہ ہوتی ہے کہ دوسروں کو اپنی
طرف متوجہ کریں یا اپنی خواہش کو پورا کرائیں اس رونے کو ضدکارونا

کھنا چاہئے اور جہان تک ممکن ہو کچھ توجہ نہ کیجائے کیونکہ اگر بچہ کی
 ضد کی تعمیل کی گئی تو بعد چندے یہ ضد خلیجان ہو جاتی ہے اور بچہ
 کو بھی تکلیف ہوتی ہے بھترین طریقہ اس کے خاموشی کرنے کا یہ ہے
 کہ بستر پر تھپ تھپا کر اس کو سلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے
 رونے پر مان کو ضرور توجہ کرنی چاہئے۔ بعض اوقات شکم میں درد
 واقع ہو جانے کی وجہ سے بچے چیخ کر یکایک رونے لگتے ہیں یا کراہ
 کراہ کر دھیمی آواز سے روتے ہیں اور بھوک کی حالت میں بار
 بار بھیننی کی آواز سے روتے ہیں۔ ان سب حالتوں میں سب سے
 پھلے جس سبب سے روتے ہیں اس کو دور کیا جائے ایک چھچھ
 دل واٹر پلا دینے سے یا پانی کا عمل دینے سے درد کو افاقہ ہو جاتا ہے
 اور اگر بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور
 مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہ بھی جاننا چاہئے کہ
 بچے اور بھی بہت سے سببوں مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا
 زیادہ گرمی سے روتے ہیں۔ کمرہ میں جس ہو تو تازہ ہوا کیلئے
 روتے ہیں دیر تک ایک ہی کڑھ رہنے یا دیر تک کھلانے
 ماننے سے تھک کر بھی رو دیتے ہیں۔ بعض اوقات پانی سوچیک
 جانے یا تنگ لباس اور بھاری لحاف یا چادر وغیرہ ناگوار تکلیف دہ

ہونے کے سبب سے یا زیادہ ہلانے ڈولانے سے تھک کر رہنے لگتے ہیں۔

چھٹے ساتویں مہینے میں قوت اور عقل میں بہت زیادہ ترقی ہوتی ہے بچہ اوشکر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسے چھوٹے بچے بٹھانا نہ چاہیے ریڑھ کی ہڈیوں میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ سر کے بوجھ کو سنبھال لیں حقیقت میں چار ماہ تک تو بچوں کو سر اور پیٹھ پر بغیر سہارا لگائے ہوئے نہ بٹھائے نہ کھڑا کرے اگر خلاف کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہئے۔ چھٹے ساتویں ماہ میں دانت دکھلائی دینے لگتے ہیں اس زمانہ میں دن میں چار یا پنج مرتبہ بچوں کو دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودھ پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہئے۔

دانت نکلنا

اگر چہ بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہوتا دانتوں کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے مان کا یا آنا کا دودھ پیتے ہیں یا جنکی نگرانی اصول پر ہوتی ہے انکو

کوئی خطرہ نہیں ہوتا اصل بات یہ ہے کہ دانتوں کے نکلنے کی مدت سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہو جاتا ہے دانت کا نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہضم کرنے کی تیاری کر رہا ہے ہضم کرنے والے اعضاء میں بھی تغیر ہوتا ہے معدہ اور امعاء میں خراش ہو جاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا اثر پھونپتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنج، قہار، دست جلدی، پیادیاں لاسحق ہو جاتی ہیں۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی خرابی اس وقت میں بھی اسباب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔

نامین مختلف اقسام کی ایسی غذائیں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے یا غیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہیں جس کے طفیل میں اوبہ کی اولاد ایسی مصیبتوں میں مبتلا ہو جاتی ہے کیونکہ بچہ کے معدہ میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ ایسی غذا کو ہضم کر سکے عموماً اس وقت میں، قے، بخار، تشنج بہت زیادہ لاحق ہو جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بد ہضمی ہو جاتی ہے اور ایسی بد ہضمی سے یہ مرض پیدا ہو جاتے ہیں یا زیادہ دنوں تک گائے کو دودھ یا نامناسب غذاؤں کے استعمال سے ام الصبیان اور سحرش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چٹے یا ساتویں ماہ دو دانت سامنے کے پھلے نمودار ہوتے ہیں یہ دونوں دانت مقراض کا کام دیتے ہیں تین چار ہفتہ کے وقفہ کے بعد نیچے کے دو دانت نکلتے ہیں آٹھویں ماہ میں ان دونوں دانتوں کے اوپر ایک ایک دانت اوپر کے مسوڑوں میں دکھائی دیتا ہے بعد ازاں تین چار ماہ تک کوئی دانت نہیں نکلتا اوپر کے دانت کے جواب میں نیچے کے مسوڑوں میں دو دانت نکلتے ہیں اور بارہویں مہینے سے چودھویں مہینے تک چار کھلیاں دونوں جڑوں میں نکلتی ہیں اٹھارویں یا بیسویں مہینے میں نیچے اوپر چار دانت ابتدائی دانتوں کے دونوں طرف نکلتے ہیں جنکو کھوٹی کہتے ہیں پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ڈاڑھیں چوبیسویں مہینے سے تیسویں مہینے تک نکلتی ہیں اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست رہا تو ڈاڑھی سال میں دس دانت ہر چہرے میں نکلتے ہیں۔ یہ لازمی نہیں کہ جو طریقہ دانتوں کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اسی طریقہ پر سب بچوں کے دانت نکلتے ہیں۔ بعض اوقات ان دانتوں کے نکلنے کی ترتیب میں فرق ہو جاتا ہے اور دائم المریض بچوں کے دانت اکثر توقف سے نکلتے ہیں۔

در اصل دانتوں کا نکلنا بچوں کی قوت اور تندرستی پر ہوتا ہے

اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ نکلے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے تاکہ اگر کوئی آثار ام الصبیان کے بچہ میں موجود ہوں یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کر سکے اکثر کمزوری دانتوں کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوئے سب دانت نکل آئے چاہئیں، جون جون دانت نکلیں بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہئے اور اس کے لئے وقفہ کا زمانہ بہت سوزون ہوتا ہے، اس زمانہ میں غذا تبدیل کر کے ہاضمہ وغیرہ پر خراب اثر نہیں پڑتا۔ بچوں کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توہ کر کے علاج کرنا چاہئے، بعض بچوں کو جب دانت نکلتے ہیں تو اون کی ناک اور آنکھ سے پانی بہتا ہے چہنیکل دور خشک کھانسی آتی ہے، بعض بچوں کو بدہضمی ہوتی ہے منہ میں چھوٹی چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہیں یا جسم پر پھنسیاں نکل آتی ہیں ماؤں کا یہ خیال کرنا کہ ان شکایات میں دست اندازی کرنا یا دوا علاج نہ کرنا چاہئے بڑی غلطی ہے برخلاف اس کے دانت نکلتے وقت بچوں کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی بے ترتیبی سخت اسمال کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف خرابات ہوتی ہوتے آخر میں بخار ہو جاتا ہے اور تشنچ پیدا ہو کر بچہ کی موت کا سبب بن جاتا ہے

بچوں کے لئے خفیف مقدار میں سفوف دار چینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی
 شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے اس کے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور
 برانکیٹس *Bronchites* ہونے میں ہاتا اگر بخار یا بخینی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور
 تلمیں دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ میں جسمیں زیادہ
 روشنی اور شور و غل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک ٹیڈو
 گرین برومائڈ آف پٹاسیم *Bromide of Potassium* تھوڑے پانی میں حل کر کے
 بچہ کو پلا دینا چاہیے جو شکایات اور بیماریاں دانت نکلنے سے منسوب کی
 جاتی ہیں ان سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچوں کو دودھ باوقات مقرر
 دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ میں خوب پانی پلایا جائے
 اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا میں خوب آرام
 سلا یا جائے اگر مسوڑا پھول گیا ہوا اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے
 بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت
 نکلنے میں شکاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو
 تو صرف ڈاکٹر ہی سے شکاف دلایا جائے۔

دانت نکلنے وقت مسوڑوں میں سلسلا ہٹ پیدا ہوتی ہے
 اس لئے یکساں ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچے کی مان اور کھلائی کا لباس ایسا
 نہ ہو جس کا رنگ پھٹتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اس کو نہ دینا چاہئے کیونکہ

کھلونے میں ہر تال اور رنگارنگ کارنگ ہوتا ہے۔

ملیشی کی چوسنی یا چچہ جس میں ہاتھی دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہوئی ملتی ہیں یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ میں نہ دی جائے جس سے سوڑ وں میں پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔ چھ برس کی عمر میں ابتدائی بیس دانت جبکہ دودھ کے دانت بھی کھا جاتا ہے مگر ناشروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کرتے ہیں یہ مستقل دانت ساتھ ہی ساتھ اس وقت نمودار ہوتے ہیں

بدقسمتی سے دودھ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت پہلے گر جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جڑے کمزور اور اتنے پتلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اسلئے دودھ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا الوشن *Bicarbonate of Soda lotion* یا پانی میں کپڑا کر کے روزانہ صاف کیے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دندان ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچوں کے دانت دکھلا دئے جائیں
جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھ سورخون کو بند کر کے
سڑنے سے محفوظ رکھ سکتا ہے دانتوں میں در دکی وجہ سے بلا
مسوڑوں سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ میں جاتی ہے اوس
بدبھنی ہو جاتی ہے۔

آٹھویں نوہن مینے میں بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھ جاتا ہے
اور جو کچھ اُس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اوس کو بغور دیکھنے
میں مشغول رہتا ہے بلا سہارے اگر بچہ بیٹھ نہ سکتا ہو تو مان کو
لازم ہے کہ اس کی وجہ معلوم کرے اور اگر ہاضمہ درست ہو تو
غذائیں ترمیم کر کے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسویں مینے
بارہویں مینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کریگا اور
اور کرسی پکڑ کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مینے سے چلے
بچہ کو پاؤں پاؤں چلنے نوینا چاہئے لیکن چھری سے بدن کے بچے
جھکی پرورش اپنی مان یا آٹا کے دودھ سے ہوتی ہے اکثر ایک
سال میں اچھی طرح چلنے لگتے ہیں، اگر ڈیڑھ برس تک کوئی بچہ نہ
چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے

بولنا

بچوں کو بولنا سب سے آخر میں آتا ہے لیکن چند الفاظ کے ادا کرنے اور زور زور سے ہنسنے سے معلوم کیا جاسکتا ہے کہ بچہ کی صحت اچھی ہے۔ جب ایک گھر میں کئی بچے ہوتے ہیں تو چھوٹے بچے بمقابلہ بڑے بچوں کے نسبتاً جلد بولنے لگتے ہیں بولنے میں بچے ایک دوسرے کے معلم ہوتے ہیں۔ جو بچے بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں یا عرصہ کے بعد بولتے ہیں اور ان کا نمو بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اونکی صحت اچھی نہیں ہے۔ اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھ کر شناخت نہ کر سکتا ہو یا اس کو پکڑنے کے لئے ہاتھ پاؤں نہ ہلاتا ہو بلکہ بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ میں کوئی نہ کوئی خرابی ضرور ہے۔

مختلف بچوں کو مختلف اوقات عمر میں بات کرنا اور چلنا آتا ہے۔ بعض بچے چار برس کی عمر میں بھی ایک جملہ صاف طور پر زبان سے ادا نہیں کر سکتے لیکن پھر تھوڑے دنوں کے بعد جلد باتیں کرنے اور چلنے پھرنے لگتے ہیں اور اس تعویق کی تلافی

ہو جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ سست اور شہر مردہ رہتا ہو تو فوراً
 ڈاکٹر کے پاس لیجا کر سبب دریافت کرنا چاہئے۔ سنگین بیماریوں
 کا اثر بچوں پر ایک ہی قسم کا نہیں ہوتا بلکہ قوت اور نمو وغیرہ پر
 اثر پڑتا ہے اگر بد ہضمی مزمن ہو جائے تو اس کا بھی اثر اوسکی
 تمام باتوں پر ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور ہوتا ہے
 ایسے بچوں کی پرورش اور پرداخت میں بڑے صبر اور خبر گیری
 کی ضرورت ہے۔

بعض بچوں کے پیٹ میں کرم پیدا ہو جاتے ہیں اور طحال
 بڑھ جاتی ہے سحدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانا ہضم نہیں ہوتا اور ضعف
 ہو جاتا ہے۔ ان وجوہ سے اس بچہ کا مزاج بھی چڑچڑا ہو جاتا ہے
 خراب آب و ہوا ان امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔ نیز کمزور کو
 گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب و ہوا کی غرض سے
 پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا
 اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پہنچتی ہے۔ کسیتہ
 اپنے سے بڑے بچوں کے ساتھ کھیلنے کو دینے کا اثر منور اچھا
 پڑتا ہے۔ بچوں کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ
 ان کی عادت خراب ہو جائیگی وہ جلد سیکھ جاتے ہیں کہ رونا

چیز کے حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔

نافرمان بچہ چونکہ خوش نہیں رہتا اس لئے تندرست نہیں رہ سکتا یہ بہت ضروری ہے کہ بچوں کو دوسرے کا خیال کرنا اور پاس خاطر کی عادت زمانہ طفولیت ہی سے ڈالنا چاہئے۔ ایسے بچوں کے ساتھ اگر دوسرے بچے بھی ہوں تو بہت مدد ملتی ہے۔ جو بچے کسی گھر میں تنہا پرورش پاتے ہیں اور ان کے ہم عمر بچے گھر میں نہیں ہوتے تو خسارے میں رہتے ہیں

بچوں کا ٹائم ٹیبل

مان کو لازم ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کے لئے ٹائم ٹیبل مقرر کر دے اور اپنے فرائض اور ڈیوٹی کو اس کے لحاظ سے مرتب کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصبح اٹھانا چاہئے اور اپنے پلنگ پر وہ اُس وقت تک سوتا رہے جب تک کہ ٹھانے کا وقت نہ آجائے اور خلانے کا کام مان کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہئے یا ہوشیار نانی یا دادی اس کو کرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت جمانی اور اس کے نمو کی رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ غسل کرے بچہ کو جلد فارغ کر دینا چاہئے تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کر دے

قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب تدریک موجود رہنی چاہئے
ابتداءً پانی کا ٹمپیرچر ۹۸ سے ۹۹ تک ہونا چاہئے لیکن بعد ازاں
رفتہ رفتہ ۸۵ کر دینا چاہئے۔ گود میں لیکر اول بچہ کے تمام
جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازاں ایک بار یک تولیہ میں
پیسٹ گریم پانی میں اوتارنا چاہئے اور دو منٹ سے زائد پانی
میں ہر گز نہ رکھنا چاہئے۔ ٹب سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا
اسیخاؤسکی ریڑھ میں پھیر کر تمام جسم پونچھ دیا جائے اور خشک
ہاتھن سے مالش کی جائے اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے
مالش کریں بعد ازاں کپڑا پہنا دیا جائے۔

گرم پانی میں یا یو راسک لوشن میں روئی تر کر کے منہ کو
صاف کر دینا چاہئے۔ غسل کے بعد دودھ پلانا چاہئے۔ اور
اگر سوئے تو تازہ ہوا میں سلا نا چاہئے۔

دن میں جب سلا یا یا لٹایا جائے تو باہر ہوا میں بشرطیکہ
ناموافق نہ ہو بخیر مزیدہ بچوں کو تازہ اور صاف ہوا کی بہت
ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا میں پاتے تو روتے ہیں
کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آیا گود میں لے کر باہر لے
جاسکتی ہے۔ تیسرے ہفتہ کے بعد سایہ و ابر آدھے میں دن میں سلا سکتی ہے

بیڈروم ہوا دار اور اچھا ہونا چاہئے۔ دوسرے بچوں کو اوس میں نہ سلاتا چاہئے۔ اور تام گندے پوٹڑے اور کپڑے وغیرہ فوراً کمرہ سے باہر کر کے غسل خانہ میں رکھ کر پانی میں ڈال دینا چاہئے شام کے وقت آخری مرتبہ دودھ پلانے کے پچھلے نو زائیدہ بچے کے کپڑے بدل دئے جائیں اور ہاتھ اور سونہ گرم پانی سے دھو کر پوڈر چھڑک دینا چاہئے۔ غلاہین کے کپڑے سونے میں بچوں کو بہت مفید ہوتے ہیں اور اون کو سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ وزنی کمل اور وزنی چادر سے ہلکی اونی چادر میں قابل ترجیح ہوتی ہیں۔ سردی کے باعث ہماری چیزوں کے اڑنا دینے کی وجہ سے بچے جاگ اٹھتے ہیں اور رونے لگتے ہیں مان کو معاذیال ہوتا ہے کہ ہوک کی وجہ سے روتا ہے وہ اٹھ کر فوراً دودھ پلا دیتی ہے حالانکہ اوس کو غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ موسم سرما میں ایک گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھنا چاہئے جیسا کہ اوپر بھی بیان کیا گیا ہے تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب نیند آئے۔

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودھ پلانے کے لئے ہرگز نہ جگانا چاہئے۔ کمزور اور قبل از وقت مولود کو اللبتہ شب میں غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ جو دیا جائے وہ قدری

وقفہ کے ساتھ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچوں کا ہاضمہ کمزور ہوتا ہے اس لئے تھوڑی تھوڑی غذا ان کو دینا چاہئے اگر وہ وہ پلانے میں وقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور مناسب دی جائے تو مضر صحت اشیاء مثل افیون وغیرہ کے جنکو مائین تنگ اور چھو کر بچوں کو استعمال کراتی ہیں اون کی ضرورت نہ ہوگی۔ مائین اکثر بچوں کو تعویذ وغیرہ پہناتی ہیں اون پر کپڑے کے خلاف ہوتے ہیں جو بوجہ کثیف اور سبیلہ ہونے کے بہت نقصان کرتے ہیں اگر تعویذ پہنائے جائیں تو چاندی یا سونے میں منڈ ہوا دئے جائیں اس کے علاوہ گلے میں ربڑ لٹکتا ہوا ہوتا جب میلہ ہوتا ہے تو اس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور جب بچہ اسکو چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم میں جا کر بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے اس کو بھی دھو کر صاف کر دیا جائے یا کر سے اور گلے میں لٹکانیکا ڈورا ہمیشہ بدل دینا چاہئے۔ خالی ربڑ کی چوسنی سے جبڑے اور غنہ کے نمز پر خراب اثر پڑتا ہے اور معدہ میں ریا پیدا ہو جاتی ہے البتہ اگر بچہ کی گھنٹی سخت ہو تو جبڑے کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں جن سے ندرت صحت مند بچوں کی تربیت اچھی ہوتی ہو اور ابتداء ہی سے اون کو کوئی چیز مانگنے کی عادت نہیں ڈالی جاتی تو اون کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جب بچہ پھوٹڑ ضدی اور چڑچڑا ہو گیا ہو تو اندر ہیرے کمرے میں چپ چاپ
 اس کو لٹا کر سلا دینا چاہئے اور وہ دیر تک پڑا سو یا کرے۔
 شب میں سونے سے پہلے اگر مان بچہ کو حاجتی پر بٹھا کر روزانہ
 پیشاب وغیرہ سے فارغ کر دیا کرے تو تھوڑے دنوں کے بعد
 اس کو عادت پڑ جائے گی اور شب میں رومال وغیرہ خراب
 نہ ہوں گے اگر ابتداء ہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے
 کے ساتھ وہ سمجھ جائیگا کہ اس کو کیا کرنا چاہئے اور خود بچہ اور
 مان دونوں تکلیف سے بچ جائیں گے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہوا خوری کو
 جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہئے
 اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گند
 اور خراب بنیں کرتا۔

اس طرح پر اگر بچہ ن کے کھانے، سونے، نخلانے اور کھینے
 کے اوقات معین کر دئے جائیں اور بچہ عادی کیا جائے اور اس پر
 سختی سے پابندی کی جائے تو ایک نو جوان مان کو معلوم ہو جائیگا کہ
 بچہ کی نشوونما کس قدر عمدگی کے ساتھ ہو رہی ہے اور بچہ ن کائے
 دن ہمیشہ ہوا جانے اور اس کی کوفت و تکلیف سے وہ خود

بھی محفوظ رہے گی۔

جن بچوں کی تربیت و نشوونما ان اصول پر کی جاتی ہے وہ
مختلف امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور جسمانی اور دماغی لحاظ
توانا و مضبوط ہو کر اپنی عمر طبعی کو پہنچتے ہیں۔

باب پنجم

بچوں کے امراض

دوا علاج۔ بیماری کی ابتدائی علامات۔ نال سے خون نکلنا
تشخ۔ آنکھ کا آنا۔ یرقان گلے کا آجانا۔ چٹے۔ بال خورا۔

جوان بحالت صحت اپنے بچے کی نشو و نما کو بغور دیکھتی رہتی
ہے اور سکوبیماری کی خفیف علامت اور نشو و نما کی ذراسی کمی
فوراً معلوم ہو جائیگی۔ اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد
ابتدائی دو سالوں میں پڑ جاتی ہے اس لحاظ سے یہ ابتدائی
دو سال زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

یہ ہی دو سال ایسے ہوتے ہیں جن میں غذا کی بے ترتیبی سے
بچوں کی ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں اور ام الصبیان اور تشنجی امراض
کی شکایات بچوں میں پیدا ہو جاتی ہیں یا ہاضمہ میں فتور ہو کر ہمیشہ
کے لیے بچہ کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے، علاوہ اسکے اگر اس زمانہ

پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جائے تو بچہ کے اعصاب ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتے ہیں اور خلقی طور پر بچے اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ خفیف وجہ سے بہ مقابلہ جوانوں کے زیادہ نقصان پہنچ جاتا ہے اگرچہ جوانوں کے مقابلہ میں بچہ کو جلد طاقت اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے، لیٰ 'لواقع یہ کہا جاسکتا ہے کہ بچوں کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے اور خفیف اسباب سے فوراً امراض پیدا ہو جاتے ہیں، بعض اوقات بدھنسی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آ جاتا ہے لیکن احتیاط کرنے سے فوراً ٹیپریڈ پھر گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات دانت نکلنے کے زمانہ میں یہ اثر بچوں پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست بچوں کو نیند کم آنے لگتی ہے۔

ہرمان کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریوں کو معلوم کرے۔ اون کے علامات و اسباب اور اون سے بچنے کی تدبیر کو جان لے تاکہ بڑی بیماریوں کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ ہونے پائے۔ اور چوٹی چوٹی شکایات اور معمولی شکایات سے پریشان نہ ہو۔ اگر خفیف و معمولی شکایات کا دفعیہ شروع ہی میں کر دیا جائے تو خراب نتائج کا سدباب ہو جاتا ہے۔

دوا علاج

جب کسی گائون یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جائیو دایسٹرن
آتی تو وہاں مکان میں مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکھنے کا شوق
ہوا کرتا ہے اور مائین ذرا ہی کوئی شکایت بچہ میں دیکھتی ہیں تو
فوراً دوا دینے کے لیے اٹھ کھڑی ہوتی ہیں مگر جس بچہ کی تربیت
اچھی اور با اصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ
دی جاتی ہو اور اس کو دوا کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے۔ اکل بچہ
دوا پلانے میں عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم
ہوتے ہیں اسی قدر اون کے استعمال کرنے میں دل چکپاتا ہے
بچوں کے معمولی امراض و عوارض کے۔ دکنے کی بہترین تدبیر یہ کہ اون کو
آرام دیا جائے بلکہ غذا توقف سے کھلائی جائے غسل کرایا جائے اگر دوا دیا جائے تو اس میں دوا
جسکو ہر ایک جانتا ہو اور ایسی ہی دوائیں خانگی و واخانہ میں رکھی جائیں اور
وہ بھی خفیف حالتوں میں نہ استعمال کی جائیں بلکہ خاص حالتوں میں دینی جائیں
گھر میں کبھی سچی ادویہ نہ رکھنی چاہئیں کیونکہ اس سے بہت خطرہ کہ
نتائج نکلتے ہیں۔ نوین باب کے آخر میں ضروری اور مفید ادویہ کی
فہرست درج کر دی گئی ہے۔ ان کے رکھنے کے ظروف پر ان کے نام لکھنے

پر لکھ کر چپان کر دیے جائیں اور دوا استعمال کرنے کے بعد الماری
مقفول کر دی جائے تاکہ بچوں کی دسترس نہ ہو۔

بچوں کو دوا پلانے میں خوبصورت رنگین گلاس استعمال کرنا
چاہیے تاکہ دوانا گوار اور بد رنگ نہ دکھائی دے اور تلخ و بد مزہ دوا
کو شیرین بنا کر بچہ کو پینے کی ترغیب و تحریص دلانا غلطی ہو اس کو یہ
دھوکا یاد رہتا ہے اور آئندہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دوا پلانے کے
پہلے اور بعد تھوڑی شکر چٹا دو۔ اور کہو کہ یہ دوا نفع کرے گی۔ عمدہ
بیز ہے فوراً پی جاؤ۔ چوٹے بچوں کو ذائقہ میں چنداں امتیاز نہیں
ہوتا اگر تھوڑی تھوڑی دوا دی جائے تو وہ گھونٹ سے پی جاتے
ہیں اگر سفوف کھانا ہو تو گلیسرین *glycerine* یا گلیسرین میں کچھ ٹیڑھ کر سفوف میں
ملاؤ اور بچہ کی زبان پر اندر رکھ دو۔ بڑے بچوں کو اگر سفوف
دینا ہے تو جیلی یا جام کے بیچ میں رکھ کر دیا جائے۔ قبل دوا پلانے کے
بیمار والے بچہ کے مونہ کی خشکی کو ایک چھہ گرم یا مقطر پانی سے دوا
کر دینا چاہئے۔ اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک گھونٹ پانی پلا دیا
جائے۔ نرم و ریشمی کپڑے سے مونہ صاف کر دیا جائے۔ لیکن اس بات
کی احتیاط رکھی جائے کہ کپڑا صاف ہو۔

کاڈلیو آئیل *Cod liver oil* دینے کے قبل اگر ذرا سا نمک مونہ میں کھدایا جائے تو

انہی دھڑکی زبان پر معلوم نہیں ہوتی اور قد رس۔ بانی کاربونیٹ آف سوڈا۔
 carbonate of soda کے کپڑے ٹریل ٹیم دودھ بن حل کر کے پلانا چاہئے اسکوٹ
 آف مالٹ Extract of malt بھی گرم دودھ میں دینا چاہیے خالص گلیسرین
 یا شہد میں ملا کر کونین دی جاسکتی ہے۔ بچوں کے سامنے بیٹھکر دوانہ تیار کرنی
 چاہیے بلکہ تیار کر کے بچہ کے سامنے لائی جائے۔ اور جلد پلا دینی چاہئے

بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تسدستی میں جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو مان کو فوراً پرہ
 چل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہیں کہ اگر مان کو علامات
 مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیاری سے دیکھتی
 نہ رہے تو ممکن ہے کہ اسکی نظر خطا کر جائے اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنیوالی
 علامات سے غفلت کیجاوے تو قبل اسکے کہ مان کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار
 ہے یا نہیں اسکی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے ہی کر دیا گیا ہے۔ پانخانہ
 کے رنگ یا قوام کا تغیر ہونا، پیٹ کا زائد از اعتدال پھول جانا، یا
 چٹھا ہو جانا۔ باہر ہضمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض
 ہونے کی علامات ہیں

بچہ کا بدن حالت صحت میں نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہیں۔ اور مرض کی حالت میں اسکے خلاء بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے، منہ بھی خشک ہو جاتا ہے اور زبان بدرنگ ہو جاتی ہے،

بچہ جس حالت میں لیٹا ہوتا ہے اس سے بھی مرض کی بہت کچھ کیفیت معلوم ہوتی ہے۔ اگر بد مضمی کی وجہ سے پیٹ میں درد ہے تو چپٹ یا کر دٹ سے لیٹے گا اور یکایک اپنے رانوں کو اوپر کھینچے گا اور کھینچنے کے وقت در دکی وجہ سے رونے لگا اور دونوں ہونٹ جدا ہو کر یہاں تک در دکی وجہ سے کچھ اٹھینگے کہ دانت یا مسوڑے دکھائی دینگے پیٹ کے در د میں بچہ گھٹنے مسکیر لیتا ہے اور بھوین چڑھا لیتا ہے اور در د ٹوک جانے پر بچہ اپنے اعضا کو ڈھیلا کر دیتا ہے اور چپ چاپ لیٹا رہتا ہے بعض خطرناک بیماریوں میں بچہ پیٹ کے بل لیٹتا ہے اور دونوں گھٹنے شکم سے ملائے رہتا ہے تشنج کے دورہ میں سر کسی ایک طرف کھینچ جاتا ہے ایک بازو یا ٹانگ سخت ہو جاتی ہے۔ بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہوئے قبل آنکھوں کی پتلیوں کو گھماتا ہے در د سر کی وجہ سے بچے اپنے ابرو مسکوڑ لیتے ہیں حالانکہ باستثنائے اتفاقیہ امر کے یہ عادت بچوں میں خلاف فطرت ہے، تین چار علامات سے امراض سچیز کی شناخت ہو سکتی ہے تنفس بہت تیز ہوتا ہے

یعنی ایک منٹ میں سینے سے چالیس یا پچاس بار تنفس ہوتا ہے۔
پسلی اور سینہ میں بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے ناک کے نچھنے بھی
جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہیں اور اکثر اوپر کچے جاتے ہیں سینہ
ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر بل بھی
پڑ جاتے ہیں اور سونے میں چونک اٹھتا یا رونے لگتا ہے کبھی سکریان
بھی لیتا ہے۔

اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہو گئی یا خشک اور زور سے
کھانسی آتی ہے تو مان کو چاہیے کہ وہ مرض خناق لاحق ہونے سے ہشیار
ہو جائے۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہو جاتی ہے بعض اوقات یکایک
زور کے ساتھ سونے میں کھانسی شروع ہو جاتی ہے یا دن میں کسی وقت
اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتی ہے، بالآخر اس قسم کی کھانسی میں
بچہ آسانی سے اور ٹھیک طور پر سانس نہیں لے سکتا یہ کھانسی خطرناک
ہوتی ہے غفلت ہرگز نہ کرنی چاہیے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع
کر دینا چاہیے۔ بچوں پر نمونیا کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور اسکی علامات
یہ ہیں کہ بچہ مونہہ کھول کر جلد جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت میں نتھنے
پھول جاتے ہیں، بچہ کونید نہیں آتی اور وہ دانت دیتا ہے اور چونک
پڑتا ہے یا یکایک جاگ اٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدبختی

اور امراض سر اور مختلف اقسام کے بخار میں مشترک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ کا پیشاب بخار کی خاص علامت ہے۔ امراض قلب و شش یعنی (پھیڑہ) و جگر میں ہاتھ پاؤں سو ج جلتے ہیں۔

سب بیماریوں میں بچے لمبے لمبے پلنگ اور بستر پر تنہا نہیں سو سکتے جو بچے کہ ہوشیار اور اپنے بچوں کی ہر چوٹی بڑی بات کو دیکھتی رہتی ہیں یہ ممکن نہیں کہ ایسی چوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھ نہ سکیں مثلاً جب کوک کا کم ہو جانا بچہ کا مضمحل ہونا۔ کھلونے وغیرہ سے دل نہ بہلانا انگوٹھے کو تیلی میں دبائے رہنا کھیلنے یا کھڑے ہونے کی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف ہاتھ اٹھانا۔

ان باتوں سے سمجھنا چاہیے کہ سر میں درد یا کوئی تکلیف ہے۔ اس طرح بے چین اور روئے رہنا اور سوتے میں چونک پڑنا بھی خرابی صحت کی نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خواش ہونے کی وجہ سے سخت کھجلی ہوتی ہے اور بچے کھجایا کرتے ہیں یہ ایک زہون عادت کی بنیاد ہوتی ہے جو تمام زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔ گندے پانی میں غسل کرنے یا ٹھیک طور پر رومال نہ استعمال کرنے کی وجہ سے اور جلد کے پھل جانے کی وجہ سے کھجلی پیدا ہو جاتی ہے۔ امعا میں کرم پیدا ہو جانے سے بھی ایسی ہی خواہش

ہو جاتی ہے۔

کیا فوجوان ماؤن کو بچون کی حالت بغور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو طریقے اس کتاب میں بتلائے گئے ہیں وہ زیادہ مشکل معلوم ہوں گے، نہیں اُنکو یاد رکھنا چاہیے کہ بچون کی پرورش اور تربیت کرنے میں اُنکو بہت سے سبق حاصل ہوتے ہیں اور جو سبق وہ اس طرح حاصل کرینگے وہ آئندہ مان بننے کے اہم فرائض کی انجام دہی کیلئے اُن کو بہت مضبوط کر دیں گے۔

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اسکے کہ مائین تعلیم یافتہ ہوں کوئی قوم معراج ترقی پر نہیں پہنچ سکتی، اور قومی تنزل کی اصلی وجہ صرف ماؤن کی جمالت ہوتی ہے

نال سے خون نکلنا

اگر اب تداہی سے نال اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنے کی احتیاط نہ کی جائے گی تو پانچوین یا چھٹے دن نال کے گر جانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی حالت میں بورک لوشن *Boric lotion* سے دھو کر اور بورک ایڈ *Boric acid* خوب زیادہ چھڑک کر روئی کی

ایک بڑی گدی کسر باندھ دینا چاہئے۔ دن میں دو بار اس تدریس سے عمل کرنا چاہئے۔ اور کیسٹر آئیل *Castor Oil* ہلکا ڈوز (خوراک) بھی پلا دینا چاہئے۔ ایسی حالت میں غفلت کرنے کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے۔ اپنے ہو جانے کے بعد اگر ناف کسی قدر باہر نکل آئے تو ایک بیڑی اور چوڑی روئی کی گدی پر زنگ پوڈر چھڑک کر ایک بیڑی سے ہر وقت ناف بند ہی رہنی چاہئے اور جون جون بچہ کو طاقت آتی جائیگی ناف درست ہو جائیگی۔ اگر ناف ہپول گئی ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اوس میں چار سوراخ کر کے ناف پر موٹی گدی رکھ کر باندھنا مفید ہے۔ چھالیہ گھسکر چھلی کے تیل کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی ناک یا امحار سے کبھی خون آجاتا ہے اگر خون تھوڑا آئے تو کوئی تردد نہ کرنا چاہیے۔ بعض اوقات بچی ہوئی پستان سے دودھ پینے کی وجہ سے بچوں کی قے میں خون کی پھٹکیاں خارج ہوتی ہیں۔

ولادت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکایک خون کی قے کرے یا پاخانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت خطرناک ہوتی ہے۔ فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے، اس دوران میں بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہیے اور کوئی غذائہ دینی چاہیے۔

اور اگر خون کے آنے کے بعد بردا غراف (جسم ٹھنڈا) ہو گیا ہو تو گرم غسل دینا چاہیے۔

تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچہ کو بھی اسکا دورہ شروع ہو جاتا ہے اور عموماً ولادت کے وقت سر کے دب جانیکی وجہ سے ایسے نوزائیدہ بچوں کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اور عمل کے ذریعہ سے امعاء صاف رکھی جائیں تو خود بخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بد ہضمی ہوتی ہے۔ بہت سے بچوں کے معدے اور امعاء بہت کمزور ہوتے ہیں اور غذا پھونچنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مڑوڑ پیدا ہو جاتی ہے، لیکن رفتہ رفتہ جیب معدہ اور امعاء دونوں اپنا اپنا فعل کرنے لگتے ہیں تو یہ حالت جاتی رہتی ہے۔ علامات تشنج یہ ہیں کہ بچہ کارنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں اور سفید پتلیاں دکھلائی دیتی ہیں پھر دورہ شروع ہوتا ہے، مٹھی بند ہو جاتی ہے اور انگوٹھا اوسکے اندر ہو جاتا ہے چہرہ اور ہاتھوں میں تناؤ ہوتا ہے بعد ازاں دوسرے اعضا میں تناؤ ہو جاتا ہے اور تنفس

بدقت ہونے لگتا ہے۔ دورہ جب ختم ہو جاتا ہے تو بچہ تھک کر فوراً
چپ چاپ سو جاتا ہے۔

جن بچوں کے اعصاب خلقی طور پر ضعیف اور کمزور ہوتے ہیں،
اُن کے معدہ میں خراش ہونے سخت بخار کے آنے، معاینہ کرم
بیدا ہو جانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہو جاتا ہے۔
ام الصبیان کا مادہ جن بچوں کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ
ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اصل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے اور جن بچوں
کو نیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اون کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب
تشنج کے آثار معلوم ہوں تو غذا میں ترمیم ضرور کرنی چاہیے۔

دودھ پلانے والی اٹا مقرر کی جائے اور اگر دستیاب نہ ہو تو
غذا میں صرف دودھ دیا جائے اور کافی مستدار میں بارلی واٹر
Bar water یا لائٹ واٹر *light water* بہ لحاظ عمر کے ملا یا جائے یا
مصنوعی رضاعت کے بیان میں جن خاص غذاؤں کا تذکرہ کیا گیا
ہے اُن کا استعمال کرایا جائے، اگر ضرورت ہو تو عمل کے ذریعہ سے
امعاء کو صاف رکھنا چاہیے دورہ کے وقت ۱.۵ درجہ کے گرم پانی
میں ایک چمچ اسپرٹ ایمونیا *spirit ammonia* یا رائی ملا کر بچہ کو غسل دینا چاہیے
غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جائے تاکہ امعاء خراش پیدا کر نہ پا سکے

مادون سے صاف ہو جائیں تب سے نکلنے کے بعد بچہ کو مکمل اڑھا کر
لٹا دینا چاہیے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پارچہ نم کر کے رکھنا چاہیے
اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہو جائیں تو پھر دور و درمیان
نہیں ہوتا۔

اگر دورہ بند نہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک
گرین برومائیڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium*
قدرے پانی اور گلیسرین *Glycerian* ملا کر چہ چہ گھنٹہ کے بعد
دینا چاہیے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجائے ایک گرین کے دو گرین
برومائیڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium* کر دیجئے
اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہیے تا وقتیکہ تشنج کی تمام علامات بالکل
دفع نہ ہو جائیں۔

بعض اوقات ہندوستان میں لو کے اثر سے تشنج ہونے لگتا
ہے سخت گرمی اسکا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت میں بجائے
گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہیے، آٹھ دس منٹ بچہ کو گردن
تک پانی میں رکھا جائے اور ٹھنڈا پانی اس کے سر پر گراتے رہیں اس
علاج کا اثر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اتر جاتا ہے اور ہوش و
حواس واپس آجاتے ہیں۔ ایک یا دو گرین کوئین *Quinine* فوراً

دینا چاہیے۔ بعد ازاں بچہ آرام سے سو جاتا ہے۔ لیکن اگر بخار
پھر آجائے تو بلا توقف ٹھنڈے پانی میں چادر کر کے بچہ کو لپیٹ
دینا چاہیے۔ اور جب تک بخار نہ اُترے ٹھنڈی چادر اڑھائے رکھنا
چاہیے۔ ایسے وقتوں میں اگر توقف سے کام لیا جائے یا پہلو تہی
کی جائے تو جان کا خطرہ ہے۔ اور جان ڈاکٹر نہیں ہوتے یا دو
ہوتے ہیں وہاں بیچاری مان کو تنہا اس مصیبت کو برداشت کرنا
ہوتا ہے۔

شدید تشنج کی حالت میں اکثر اعضا پر خفیف فلاج کا اثر ہو جاتا ہے
لیکن معقول علاج سے چند ہفتوں کے بعد یہ شکایت دور ہو جاتی ہے
اور بچہ مضبوط اور درست ہو جاتا ہے۔

آنکھ کا آنا

بعض بچوں کی آنکھیں ولادت کے ایک دو روز بعد پھول
جاتی ہیں۔ پوٹون کی باریک جھلی میں سردی لگ جانے یا کسی
دوسری قسم کی چھوت سے ورم ہو جاتا ہے۔
خفیف حالت میں ایک لسدار رطوبت مثل گوند کے پلکوں میں
چپک جاتی ہے اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں مگر ہر قسم کی روشنی سے

بچانے اور بورک لوشن *Boric lotion* سے دن میں کئی بار دہوتے
 رہنے سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں۔ اگر وہ قطرے خالص کیسٹر آئیل
Castor oil آنکھوں میں ڈال دئے جائیں تو پلکین چپک جانے
 سے محفوظ رہتی ہیں۔

اگر آشوب شدید ہو اور خاص کر مکان کشیف و گندہ ہو تو آنکھوں کا
 آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ میں آشوب ہوتا
 اور بہت سرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہی
 جو پلکوں کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور اگر پلکین اٹھا کر رطوبت صاف
 نہ کر دی جائے تو آنکھوں کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہے۔

جس آنکھ میں آشوب ہو اسی کروٹ بچہ کو لٹانا چاہیے تاکہ
 دوسری آنکھ چھوت سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد مریض
 کی آنکھ کو کھولتے اور بورک لوشن *Boric lotion* آنکھوں
 میں ڈالتے رہنا چاہیے۔

مان کے دودھ کے پھائے بھی بچوں کی آنکھوں پر رکھنے سے
 فائدہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ جات بڑی اور چوٹی دونوں عمر والوں کے
 لیے مفید ہیں۔

پھٹکری کو اتنا بھونا جائے کہ وہ خوب پھول جائے اس میں

تھوڑی سی افیون اور بتا سہ ملا کر لپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہر کو عرق کالا۔
مین گھسکر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا
چاہیے۔

بھٹکری بکری کے دودھ مین ڈاکٹر دودھ کو بھارتو یا جادو
اور اُس کا بنا ہوا پانی چھان کر آنکھ مین ڈالنا مفید ہوتا ہے۔
ایک رتی بھٹکری چھٹانک بھر دودھ مین کافی ہے سیلونائٹریٹ لوشن
silver nitrate solution کا استعمال بغیر مشورہ ڈاکٹر کے ہرگز
نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوائیز ہے اگرچہ تمام دواؤں سے زیادہ
مفید ہے۔

آشوب چشم کے علاج مین تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری
ہوتی ہے بچہ کو برا آمدہ مین تمام دن آنکھوں پر پٹی باندھ کر لیا جائے
اور روشنی یا چمک روکنے کیلئے پردہ لگادینا چاہیے، دوسرے
بچوں کو اسکے نزدیک آنے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب
مین مبتلا ہو جائینگے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے یا دھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب
دھو کر پیرکلورائیڈ آف مرکوری *Perchloride of mercury*
کے لوشن مین غوطہ دے لیا جائے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پر

بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اسکو فوراً جلادینا
چاہیے۔ اور پلنگ کی چادر اور تکیوں کے غلاف کو جوش دیکر
ڈس انفکٹ *Disinfect* کر لینا چاہیئے

پیرقان

ولادت کے چند دنوں کے بعد بچوں کو اکثر پیرقان ہو جاتی ہے
جس سے جلد پر زردی آ جاتی ہے اور بچہ پر غنودگی ایسی طاری
ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لیے یہ مشکل اٹھایا جاتا ہے۔

یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نوزائیدہ بچہ کو پورا غسل دینے
کے وقت سردی لگ جانے سے پیدا ہو جاتی ہے اس کا
علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار میں کیسٹر آئیل *Castor oil*
پلا دیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف داربینی ہوتا ہے۔
ماضیہ درست ہو جانے پر پیرقان جلد جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنوں
کے بعد خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے اور ایسی حالت میں
بلا توقف ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے۔

گلے آجانا

جن بچوں کی قدرتی رضاعت ہوتی ہے اور اُن کا مونہ صاف رکھا جاتا ہے اُن کے گلے بہت کم آتے ہیں اس مرض میں سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اور نالو میں نکلتے ہیں اور بچہ دودھ چوسنے سے مجبور ہو جاتا ہے۔ پسینہ کی گندگی اور شعل کے لئے گلے میں کسی چیز کے پھانسنے سے یہ شکایت اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچوں کی آنتوں تک پھیل کر پہنچ جاتا ہے، چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اسلئے تندرست بچوں کو بھی ہوجانا ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزیں جو مریض بچہ کے استعمال میں رہتی ہوں ان کو ڈس انفیکٹ کرنا چاہیے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانیکے قبل اور بعد پورک لوشن Boric lotion میں کپڑا تر کر کے مونہ کو صاف کر لینا چاہیے، اور ایک ملائم برش سے گلیسرین Glycerian اور سہاگہ در دکی جگہ لگا دینا چاہیے۔ اگر مرض عرصہ سے اور شدید ہے تو بشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہیے۔ ڈاکٹری کتاب میں دیکھ لیا ہے کہ گلائی کوتھائی مولائن Glyco Thymoline

کا ضا و بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلابی کو تھانی مولائین مین و
حصہ گرم بانی ملا یا جائے۔

چھٹے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچوں کے جسم پر چٹے پڑ جاتے ہیں۔
اور وہ شروع میں بہت باریک معلوم ہوتے ہیں۔ اور اُن میں چھوٹے
سے درد ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کے دانے یا گرم دانے پیدائش
کے بعد تمام جسم پر نسل چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کے دکھلائی دیتے ہیں
یہ علامت ہاضمہ کے خراب ہو جانے اور بچے کے مزاج میں گرمی زیادہ
ہونیکی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک ہلکی خوراک کیسٹرائیل
Castor oil یا سفوف داہینی کی بچہ کو دیا جائے تمام جسم پر
روغن زیتون کی مالش کی جائے بور اسک *Boric acid* اور
زنک پوڈر *Zinc powder* تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن
بچوں کو دودھ شیشی کا دیا جاتا ہو او ان کی غذا میں خفیف ترمیم
کر دی جائے۔

برسات کی سخت گرمی میں اور متعدد اور سیلے کپڑے پہنانے
سے بچوں کے اَلتِیان نکل آتی ہیں جن سے او ان کو سخت تکلیف ہوتی ہے

لیکن وہ بچے جن کے جسم میں تیل خوب لگایا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہیں بہت کم اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

اَلتَّیَان بعض اوقات یکایک تمام جسم پر نمودار ہو جاتی ہیں اور معلوم ہوتا ہے کہ تمام جسم پر دانے ہی دانے نکل آئے ہیں ان میں ایک قسم کی سوزش اور کھلی ہوتی ہے نئید کم آتی ہے اور بچہ مضحل ہو جاتا ہو ایسی صورت میں غذائیں تبدیلی کر دیتے ہیں یا دودھ میں زیادہ بارلی واٹر *Barley water* ملا دیتے ہیں اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا ناریل یا صندل کا تیل ملنے یا آم کی کٹھلی یا ملتانی مٹی لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بچہ کو اَلتَّیَان نکلی ہوں تو بجائے سادہ پانی کے دن میں دو بار اوٹ میل *Oat meal* کے پانی سے غسل دینا چاہیے۔ اور تیل کی مالش کے بعد تمام جسم پر اکسائیڈ آف زنک *Oxide of zinc* خوب چھڑک دینا چاہیے اگر ان تدابیر سے اَلتَّیَان دفع نہوں تو تبدیل آب دہوا کیلئے پہاڑ کو چلا جانا مفید ہوتا ہے ورنہ بچہ کو بچا اور ضعف ہو جانے کا احتمال ہے، ہاضمہ کی خرابی، عام حیوانی کمزوری اور کمی خون کے باعث جلن دار پھنسیاں نکلتی ہیں۔ اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی نکل آتی ہیں،

بعض اوقات موروثی فساد خون یا غسل میں بد احتیاطی اور بچہ کی
 جلد میں خراش وغیرہ پیدا ہو جانے سے یہ پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔ اس
 مرض میں جوٹی جوٹی شفاف پھنسیاں بہت گنجان پانی سے بھری ہوئی
 پیدا ہوتی ہیں پھر وہ پھوٹ جاتی ہیں اور جو رطوبت خارج
 ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اور میں شدت کی خارش
 ہوتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے اور میں سوزش زیادہ ہوتی ہو
 اس عارضہ کے علاج میں سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہیے۔
 تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہیے۔ بخنی ،
 اور انڈے کا پانی چھوٹے بچوں کے لیے بہت سخت غذا ہوتی ہو
 جسم کو پانی اور صابون سے نہیں دھونا چاہیے ، بجائے صابون کے
 اوٹ میل واٹر *Oat meal water* یا پانی میں انڈا پھینٹ کر
 استعمال کرنا چاہیے ، یا بلیسن سے نہلانا چاہیے۔ خفیف حالت میں
 روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون میں پارچہ نم کر کے بدن کو پچھ
 دینا چاہیے۔ اور زنک *Zinc* کا مرہم دن میں دو تین بار
 لگا دینا چاہیے۔ اور خارش اور کھلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ
 کرنا چاہیے اور اگر دن میں کئی بار لوشن *Lead lotion*
 سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہو جاتی ہے +

پیلی کے تیل اور لیمو کے عرق کا مرکب ملنا بھی مفید ہوتا ہے،
 آم کی گرمی جسکو بجلی بھی کہتے ہیں گھسکر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے
 ایک گرین سفوف دار چینی اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا -

Bicarbonate of Soda روزانہ پلانے سے
 بچے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچے
 ہاتھ میں پٹی باندھ دینا چاہیے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھیانہ سکے،
 بعض نحیف بچے کے جوڑوں پر کی جلد بھٹ جاتی ہے اور یہ بھی
 مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑوں میں نمی رہ جانے اور خشک
 کرنے اور پاؤں پر چھڑکنے میں بے احتیاطی اور غفلت کر سکتے ہیں
 اکثر وہاں کا چھڑا بھٹ جاتا ہے۔

نفخ اور کھٹی ڈکار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور دست
 ہونے پر اکثر بچوں کے پاخانہ کا مقام تسخ ہو جاتا ہے۔ اگر یک جا
 تو دہونے میں پانی استعمال نہ کرنا چاہیے بلکہ روغن زیتون سے
 صاف کرنا چاہیے۔ اسکے استعمال سے دیگر اعضاء بھی محفوظ رہتے ہیں
 اور *Oxide of zinc* اکسائیڈ آف زنک
Castor oil کیسٹر آئل کا گڑھا صاف دبا کر محفوظ
 رکھنے کیلئے لگاتے رہنا چاہیے۔

مختلف قسم کی غذائیں استعمال کرائی جائیں۔ اوکیسیٹرائل
Easton oil کا ہلکا ڈوز *Dose* دیا جائے اور
 روزانہ صبح ایک ایک گرین دارچینی اور سوڈا *Soda* پلایا جائے
 بچے کے نیچے کارو مال جب خراب ہو جائے تو فوراً ہٹا دیا جائے
 اور اسکو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دھو لینا
 چاہیے۔

ہندوستان میں پوڑے ہر عمر میں عموماً نکلا کرتے ہیں لیکن
 بارش کے موسم میں خاص کر بچوں اور شیرخوار بچوں کو ستاتے ہیں
 غذا میں احتیاط ضروری ہے اگر بچے کے جسم میں خون کی کمی ہو تو
 یخنی یا کچے اندھے بھی غذائیں ایزاد کر دیئے جائیں جلد میں کسی مقام
 پر ایک محدود گول اور ابھرا ہوا ورم جب ایک مرتبہ ہو جاتا ہے تو
 پھر اس کے بڑھنے اور پکنے کو روکنا قریباً غیر ممکن ہے۔ ٹھنڈے پورک لوشن
Rosin lotion کی پلٹس برابر ۲ گھنٹہ تک رکھنے یا مقام ہاؤس
 پر کلورائڈن *Chlorodyne* کا ضاد کرنے سے کبھی کبھی بچہ
 بیٹھ جاتا ہے اور درد میں تسکین ہو جاتی ہے، داخلی طور پر ایک ڈوز
Dose کیسیٹرائل کے بعد کوئی مقوی دھٹلا فالز *Howlers*
 صاحب کا بنایا ہوا سالوشن آف آرسنک *Evolution of arsenic*

کے استعمال سے بہ مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے۔

مگر بغیر ڈاکٹر کی رائے لیے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

اگر پھوڑا پک گیا ہے تو صاف سوئی سے کھول دینا چاہیے۔ یا

نشر لگا کر مواد نکال دینا چاہیے۔ کبھی بد ہضمی کے سبب سے بچون

کے جسم پر جال کی طرح پھیلا ہوا اُبھار ہو جاتا ہے، کبھی اُبھرے ہوئے

دودھ سے سرخ یا سفید رنگ کے پیدا ہو جاتے ہیں جن میں سخت

کھلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یکا یک تمام جسم پر پھیل جاتے ہیں

اسکو دیکھ کر مان پریشان ہو جاتی ہے لیکن رقیق میگنیشیا *Magnesia*

اور سفوف دار چینی کو ملا کر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد بچا

ہو جاتا ہے اور نیم گرم پانی میں اوٹ میلٹر *Oat meal water*

یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda*

ملا کر غسل کرایا جائے تو خارش سے تسکین ہو جاتی ہے۔ اس قسم کے

چٹون کو نمودار ہونیکے دوسرے دن غائب ہو جانا چاہیے اکثر

گورے بچوں کو سرخ بادہ ہوتا ہے اور جس خاندان میں یہ مرض

ہو اس کو مٹاس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غسل، برگ نیم، صندل، سرخ

صندل، سفید، بھجواؤ خشک، کو خشک، بالچھڑ، منڈی، چرائنتہ،

ان سب کے صفائی پانی میں جوش دیکر اس سے نہانا مفید ہے، اگر تھوڑا

پی بھی لے تو مناسب ہے، یہ مرض اکثر بڑے آدمیوں کو بھی ہو جاتا ہے۔

بال خورا

بال خورا سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچوں کی چھوت سے یہ مرض چھوٹے بچوں میں ہو جاتا ہے، تھوڑے تھوڑے کر کے مختلف مقامات سے سر کے بال گر جاتے ہیں، ابتدا جسم یا سر پر ایک گول چٹ ہو جاتا ہے جس میں خارش بہت ہوتی ہے، رنگ سرخ ہو جاتا ہے اور اوس پر پھلکے سے اُترتے ہیں۔ اگر علاج جلد نہ کیا جائے تو تمام جسم میں پھیل جاتا ہے۔ اگر سر پر نمودار ہو تو فوراً بال مونڈا دینے چاہئیں تاکہ جدید چٹے جو نکلیں وہ دکھائی دین، جسوقت چٹہ نمودار ہو ٹیکچر آف ایوڈین *Itch of Iddine* کا دن میں دو بار صفا کرنا چاہیے۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو اور چٹے پھیلتے جائیں تو کاربولک ایسڈ *Carbolic acid* میں مساوی الوزن خالص گلیسرین *Glycerian* ملا کر صفا کیا جائے۔ روغن سیاہ اور توے کی سیاہی بھی مفید ہوتی ہے، کھجور کی گٹھلی جلا کر سر منڈانے کے بعد لگانا مفید ہے۔ سیم کی بیل کو ٹھیک کر

عرق نکالا جائے اور ایک موٹا کپڑا اوس میں تر کر کے سایہ میں خشک کر کے بتی بنائی جائے پھر اوس کو آگ میں جلایا جائے اس قدر کہ وہ اٹکا کے طور پر ہو جائے مگر یہ احتیاط رہے کہ بالکل جل کر سیاہ نہ پڑ جائے اوس کو روغن سیاہ خالص میں بجائے اور پھر اوس میں خوب بیک کرے اور پھر بالون میں لگائے۔

اگر یہ عارضہ کسی حصہ جسم میں ہو تو شب میں اولی ایٹاف مرکری *Oleate of mercury* سے خوب مالش کرنا بہت مفید ہوتا ہے اور ہمیشہ پیکلورائٹاف مرکری *Perchloride of mercury* سے دھوتے رہنا چاہیے۔

بال گرنے کا مرض یا تو شدید قسم کی (بال بھڑے) ہوتا ہے یا بچوں کی کمزوری کی وجہ سے۔

بال بڑھانے کے لیے ذیل کا لوشن بہت مفید ہوتا ہے۔

| | | |
|-----------------------|--------------------|----------------------------|
| روغن زیتون | ٹینکچر آف کنٹھرڈیز | اسپرٹ روز میری |
| ایک اونس | نصف اونس | ایک اونس |
| | | <i>Spirits rosemary</i> |
| | | <i>Tr. of cantharides.</i> |
| ابو ڈی کلون | ٹینکچر کیسلی | اس لوشن کو سر پر رات کے |
| نصف اونس | نصف اونس | |
| <i>Eau de cologne</i> | | |

وقت مل لینا چاہیے۔ اور دن میں دو تین بار گلیسرین آف بورکس
Boric glycerin بھی ملنا چاہیے۔

چرکین گس جمع کر کے اور تیل میں گھوٹ کر لگانا بھی بال
 بڑھاتا ہے لیکن غلیظ چیز ہے اور کراہت پیدا ہوتی ہے بالوں
 کو بڑھانے کے لیے مجنڈیوں کو باریک کٹر کر سایہ میں خشک کیا جائے
 اور بعد خشک ہونے کے باریک پسیکر چھان کر اوس میں میہتی کے
 دانے ہونڈن پسیکر ملا دئے جائیں اور اسی مرکب سے سر دھوئے
 رہیں۔ بیری کے پتے کچل کر پانی میں ڈالے جائیں اور اوسکے جھاگ
 اٹھائے جائیں یہ جھاگ سر میں ڈال کر دھونا بالوں کو قوت دیتا ہے
 ناریل کا تیل بھی بال بڑھاتا ہے لیکن مجہ سے ایک لیڈی ڈاکٹر
 کہتی تھیں کہ آنکھوں کو نقصان کرتا ہے۔ بال چھڑ اور باپچی سے بھی
 بال بڑھتے ہیں۔ دہی سے سر دھونا بھی بال گرنے کو روکتا ہے +

باب ششم

(نخچون کے آلات الهضم کے امراض)

فتور ہاضمہ نفخ درد قولنج۔ قے۔ سبز دست۔ شدید دست۔ فرمن دست

فتور ہاضمہ

آلات الهضم کے امراض نخچون کو غذا کی بے احتیاطی، بے ترتیبی اور سری لگجانے سے عموماً ہوتے ہیں اور یہ کھنا غلط نہیں ہے کہ اگر ماکن کو متطور ہو تو ان عوارض سے اپنے نخچون کو بچا سکتی ہیں۔ جن نخچون کو مائین خود دودھ پلاتی ہیں وہ بھی ان شکایات سے نہیں بچتے کیونکہ اکثر مائین جلد جلد دودھ پلا کر اپنے آپ کو تھکا دالتی ہیں اور اپنے نخچون کو بھی اُسی حالت پر پہنچا دیتی ہیں۔ بعض مائین سمجھتی ہیں کہ جب بچہ جاگے یا روئے یا جب اس کو چپ سلاتا ہو یا جب وہ ہٹ کر تا ہو یا جب اس کے شکم میں ریاں پیدا ہوں یا درد ہو یا کسی اور وجہ سے وہ روتا ہو تو بغیر سبب دریافت کئے ہوئے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہئے۔ اگر بچہ اصلی رضا عت محروم ہو اور اس کو پیٹ *Patent* غذا نہیں یا کائے کا دودھ جو ثقیل و تیز ہوتا ہے دیا جاتا ہے یا جلد جلد یا زیادہ مقدار میں

دیا جاتا ہے یا وہ غذائیں دیجاتی ہیں جو بذات خود اچھی نہیں ہوتیں تو ان وجوہ نقصان پہنچ جاتا ہے اور بہ غذائیں اور زیادہ دودھ پلانا خطرناک اور خراب نتائج پیدا کرتا ہے۔ یاد رکھنا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بچہ ہضم نہیں کر سکتا اور زیادہ مقدار جو ہضم سے بچ جاتی ہے وہ پڑے پڑے خمیر ہوتی ہے اور معدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتی ہے۔

جن بچوں کو تیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے ان کے شکم میں گائے کا دودھ دہی ہو کر خراش پیدا کرتا ہے اور دودھ کے ساتھ ہر اشیاء داخل ہو کر امعاء پر حملہ کرتے ہیں اور سخت اسہال و پیش پیدا کرتے ہیں۔

عارضی طور پر دینے کوئے بہترین غذائیں یہ ہیں بارلی و اٹرا و یخنی مساوی لوزن مگر ابتداً ایک چمچ یخنی دو چمچ بارلی و اٹرا مین ملا کر دیجائے۔ اندھے کی یخنی اور حالص اندھے کی کوئی چیز بنا کر دیجائے (لیکن یہ غذائیں میرے تجربہ کی نہیں) صرف کتابوں سے دیکھ کر لکھ دی ہیں) شروع کرنے کے لئے ایک حصہ گاؤں کے خالص دودھ اور دو حصہ پانی کو ملا کر دینا چاہئے۔ المبری فوڈ کی اہتہ زور کے ساتھ سفارش کر سکتی ہوں مینس فوڈ اور المبری فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس میں بچہ کی عمر کے لحاظ سے دودھ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا پھلایا جائے۔ اسکے متعلق اور چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب ان کے ڈبوں کے ساتھ ہوتی ہے یہ غذا سب سے بہترین اور میرے تجربہ میں بھی اچکی غذا ہے اس لئے میں

زور کے ساتھ اسکے اچھے ہونیکی تصدیق کرتی ہوں۔

غذا زیادہ دیجائے نہ کم بلکہ بچہ کے ہاضمہ کا لحاظ کر کے غذا دینی چاہئے
جس طرح زیادہ کھلانا خطرناک ہوتا ہے اسی طرح کم کھلانا بھی خطرناک ہے۔

جن بچوں کو دودھ کم ملتا ہے اور سیری نہیں ہوتی اونکی عام نشوونما بہت
خراب اثر پڑتا ہے وہ بچے غصہ در چڑھ چڑھے اور خشک مزاج ہوتے ہیں اور
انگوٹھوں کے سہارے خاموش رہتے ہیں اگر انگلیاں منہ سے علیحدہ
ہو جاتی ہیں تو روناشروع کر دیتے ہیں اور نہ وزن میں بڑھتے ہیں اور نہ
قد میں۔ ہونٹ اور منہ ہمیشہ خشک ہوتے ہیں یا پھٹے ہوئے اور جلد پر
جھریاں پڑی ہوتی ہیں اور خشکی ہوتی ہے۔ اور ملائمت و ملاحیت اور لمبچ
نہیں ہوتا ایسے بچے پستان اور شیشی کو بھوکوں کی طرح چوستے ہیں لیکن
جلد بھوکے ہو جاتے ہیں اور روناشروع کرتے ہیں۔

اگر پانخانہ کے مقام میں تھرمائیٹر رکھ کر دیکھا جائے تو ٹیمپریچر کبھی قدر معمول
تاکہ ہوتا ہے اور انکی رات بے چینی سے گذرتی ہے اور سونے میں آرام نہیں
پاتے۔ ایسی حالت میں دودھ یا کسی دوسری غذا کی خاصیت و مقدار میں
کوئی نہ کوئی فتور ضرور ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر ان خود دودھ پلاتی ہو تو
غذا کھائے اور قسم کی ورزش و محنت بند کر دے اور سب سے عمدہ تو
یہ طریقہ ہے کہ چند دنوں تک بستر پر آرام کرے۔ بار بار اسکے بیان کرنیکی

ضرورت نہیں ہے کہ درزش کرنے اور شب میں بیٹھے رہنے یا رات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کاموں میں مصروف رہنے کی وجہ سے عورتوں کے دودھ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور خاصیت میں فرق آجاتا ہے اور نگو چاہئے کہ زمانہ رضاعت میں بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کریں جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہوتا کہ انکی اصلی طاقت بچہ کے دودھ پلانیکے کام آوے۔

ہندوستان میں جو عورتیں زیادہ محنت کے کام یا درزش کرتی ہیں اونکے لئے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد دن میں دو یا تین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی شیشی کے دودھ سے بچوں کی امداد کی جائے۔ شیشی سے دودھ دینے والے بچوں کو دودھ میں اگر ڈاکٹر سے رائے لیکر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدرے سیاس نوڈ ملا دیا جائے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہیں۔

اگر باضمہ میں خفیف فتور آگیا ہے تو اس طرح پر غذا میں ترمیم کر دینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور صحیح درست ہوتے ہیں۔

غذا میں قدرے نمک ملا دیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے۔ بالخصوص کمزور بچوں کو تو نمک ضرور دیا جائے۔

نفخ اور درد قولنج

اگر دہی یا غیر مضموم شدہ غذا معدہ میں رہ جاتی ہے تو اس کا خمیر اٹھتا ہے اور زیادہ ریلج پیدا ہوتے ہیں جس سے شکم پھول جاتا ہے اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہیں اس لئے بچہ اپنے دونوں گھٹنوں کو اوپر کھینچ لیتا ہے اور رہ رہ کر یکا یک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ میں گرم پانی کا عمل دینے اور شکم پر روغن کی ماسح کرنے اور ایک ڈوز (مقدار خوراک) ٹل واکٹر *Dillwater* پلانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات مان کے دودہ میں دو ہفتیت کم ہونے کی وجہ سے بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریلج پیدا ہو کر معدہ میں بھر جانے سے نفخ ہو جاتا ہے ایسی حالت میں پانی مٹے دودہ کے ساتھ ایک دو شیشی میلنس فوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤں کی بھی دینا چاہئے۔ مان کو مرغن غذا میں کھانی چاہئیں اور آرام کرنا چاہئے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح بچے کو دھڑکی ہی حفاظت سردی سے کرنا چاہئے بھیکے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم میں سردی پہنچتی ہے

لے مقدار خوراک۔ مٹے سویت کا پانی۔

اور درد قو لنج پیدا ہوتا ہے جب قو لنج کا دورہ ہوتا ہو تو علامہ گرم کپڑے کے
 اون کو لاسنے پا چا سے ہنا کر پاؤں کے نیچے باندھ دینا چاہئے
 تاکہ سردی سے محفوظ رہیں شدید نفع اور دورہ قو لنج اگر غذا کی بے احتیاطی کی وجہ سے
 ہوتا ہو تو غذا میں احتیاط کرنے شکر کی مقدار کم کر دینے اور مختلف اقسام کی غذا
 دینے سے قطعی طور پر روکا جائے۔

جن بچوں کو اس کا دورہ ہوتا ہو ان کو عمدہ روغن زیتون کا روزانہ ایک
 چمچہ (چار) مفید ہوتا ہے۔

درد قو لنج کے وقت سب سے پہلے ہذر لیجہ اجزا اور لقمہ خراش پیدا کرنا
 مادہ ہے امعاء کو صاف کرنا چاہئے۔ دو گھنٹہ کے بعد دن میں تین بار ایک
 ایک چمچہ چار یا حسبہ کے پیرائل کشن *Castor oil emulsion* دینے سے
 دوسرا صاف ہو جاتے ہیں یا گرم پانی کا عمل فوراً دینا چاہئے اور منہ کے بل
 گرم پانی کی بوتل پر لٹانے اور شکم کو تیل سے مالش کرنے سے درد میں
 تسکین ہو جاتی ہے۔

۴۔ گھنٹہ تک بالکل دودھ نہ دیا جائے اور عمدہ دوا میں جب تک
 خراش رہے تو بارلی دوا میں انڈے کی سفیدی ملا کر تین تین چار چار گھنٹہ
 بعد دو چمچہ پلاتے رہنا چاہئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعد ازاں ایک چمچہ (چار)
Fluid magnesia روزانہ کی مقدار کی مقدار پلاتا جائے اور ایک انس شدنی کے

دودھ میں دو گرین کے حساب سے سائٹریک ایسڈ *Citrate of magnesia* یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda* ملانے سے شکم میں تپتی ہوتا اور درد قویٰ کے اہلی سبب کو دور کرتا ہے۔

فے

چونکہ شروع میں بچہ کا معدہ مثل ایک سیاہے ٹیوب کے ہوتا ہے اسلئے بمقابلہ جو انون کے ان کو قے بہت آسانی سے ہو جاتی ہے اور قے کرنے میں تھکلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے۔

بعض بچے دودھ پینے کے بعد جس قدر زائد دودھ پی جاتے ہیں وہ حصہ گرا دیتے ہیں اسلئے دودھ چھوڑا پلانا چاہئے۔ اور زیادہ دیر تک پستان سے نہ لگائے رکھنا چاہئے۔ دودھ پیتے وقت یا اس کے بعد بچوں کے ساتھ کھیلنا یا اونکو ہلانا ڈالنا مناسب نہیں ہوتا اس سے وہ قے کر دیتے ہیں یا جلدی جلدی اور زیادہ دودھ پی جاتے ہیں۔ سرپستان کو انگلیوں سے دبا کر دودھ پلایا جائے تو مان کو دودھ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو حریص بچے دودھ تیزی سے پیتے ہیں اگر ان کو شیشی سے پلایا جائے تو بڑے میں ایک چھوٹا سوراخ کر دینا چاہئے

ابتدائی چند ہفتوں تک مان کے دودھ میں چکنائی اور دہنیت زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر قے ہو جاتی ہے۔ اسلئے ایک دو چمچے بذریعہ آلہ

شیر کش کے پستان سے دودھ نکال کر اوس میں ایک چمچہ لائیم وائٹ یا مقطر پانی ملا کر اول چمچہ سے پلایں گے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہو تا ہے نفع اور درد قولنج کی حالت میں بچہ جو کچھ دودھ پیتا ہے وہ سب فوراً گرجاتا ہے بچہ کو دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی اور قدرت اس طریقہ سے اوس بیکار اور زائد دودھ کو دفع کر دیتی ہے۔

نفع کا علاج کرنا چاہئے اور گائے کا دودھ اگر پیتا ہو تو بند کر دینا چاہئے اگر پستان سے دودھ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کر کے حسب طریقہ بالا ہم ٹھنڈا تک تھوڑا تھوڑا دیا جائے۔

جب بچہ کو ساتھ جا ہوا دودھ مثل ہی کو خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معدہ کو کافی آرام دیا جائے تنگی روکنے کے لئے خواص مقطر پانی یا بہت ہلکا بارلی وائٹ دیو رہنا چاہئے فوراً آٹھ چمچہ (چار) کیسٹر آئل دیدیا جائے اور بعد ازان ایک چمچہ (چار) ڈل وائٹ دیو و گرین مائی کاربوٹ آف سوڈا حل کر کے دودھ گھنٹہ کے بعد پلانے سے معدہ کو آرام ملتا ہے لیکن یہ احتیاطین کثرت سے قے ہونی پر ہیں نہ بچے اکثر ایسا دودھ ڈالتے ہیں ورنہ سدرستی اچھی رہتی ہو اگر اس سے احتیاط نہ کیا جائے تو ضرورت پڑے گا۔ ان کو لازم ہے کہ بچہ میں جب قے کے آثار معلوم ہوں تو اس کو روکتی ہے ایسا نہ کہ بچہ کو قے کر دینے کی عادت ہو جائے۔

اگر بچہ کی عام سدرستی اچھی رہتی ہو اور گشت پوست میں ہر ماہ بڑھتا رہے اور دودھ پلانے یا غذا دینے کے بعد بھی قے ہو جائے تو ان کو کچھ اندیشہ

نہ کرنا چاہئے۔ بلکہ ایسی تے مفید ہوتی ہے اور عمدہ صاف ہوتا رہتا ہے۔

فرسن تے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہونے کی دلیل ہے
بچہ ڈبلا ہو کر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے۔ لہذا بچوں کو جب تے آتی ہو تو ڈاکٹر
مشورہ ضرور کرنا چاہئے تاکہ تے فرسن نہ ہونے پائے ایسے وقت میں دودھ پلانے
والی آنا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور حسب قدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جائے، پہلے اگر
شیرکشی سے اوس کا دودھ نکال کر اوس میں بمقشر شدہ پانی کی آمیزش کر کے
بچہ کے ذریعہ سے بچہ کو پلایا جائے۔ شدید اور فرسن تے میں شیشی سے دودھ
بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ بہت آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چھچھ سے
پلایا جائے تا وقتیکہ آنا دودھ پلانے والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کر کے
انڈے کی سفیدی پانی میں ملا کر یا بخنی میں پانی ملا کر یا غم اسٹریلایز کیا ہو
دودھ وغیرہ ایک یا دو چھچھ ایک وقت میں دینا چاہئے۔

مان کو یاد رکھنا چاہئے کہ اگر صرف ایک چھچھ غذا یا دودھ عمدہ میں پڑ جائے
اور طبیعت اوس کو قبول کرے تو بمقابلہ تین چار چھچھ کے جو عمدہ سے خارج
ہو جائے یا غم نہ ہو بہتر ہوتا ہے۔ لہذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہئے
تاکہ اوس کا غمہ اچھا لے۔

قبض

پستان سے دودھ پینے والے بچوں کی ہی اگر دیکھیں حال نہ کیجائے تو وقتاً فوقتاً

قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ لیکن جو بچے شیشی سے دودھ پیتے ہیں اور کوبھالیا
پستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اسکی تکلیف ہمیشہ
ستاتی ہے۔

عامہ غذا میں دہنیت کم ہونیکی وجہ سے اکثر قبض ہو جاتا ہے اسلئے
اگر غذا میں روغن زیتون ملا دیا جائے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔

ایک سالہ بچہ کو کوئی دوا نہ پلائی جائے۔ اگر روغن زیتون فائدہ نہ کرے
تو گاہے ماہے ایک سے دو اونس تک گرم پانی یا ایک چمچہ گلیسرین کے عمل
دینے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ بہ حالت قبض بچہ کو جو غذا دیا جاتی ہے اس میں
ترسم کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت میں سک خارج
ہوتے ہوں اور آٹون آتی ہو تو ایک چمچہ سلیس فوڈ یا ایک چمچہ بالٹ ایک ٹریکیٹ
Extract of malt دینا مفید ہوتا ہے۔ بچا لاکم وائرکبارلی وائرڈوہ میں ملا ناچا اور بچہ کو
خوب پانی پلایا جائے۔ علی الخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت
ایک دو چمچہ عرق سونف میں بارلی وائرڈلا کر بچہ کو پلانا چاہئے۔ اکثر اوقات
ان تدابیر سے بلا استعمال ادویہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ اگر جمع شدہ
مادہ کو علاج کرینکی ضرورت محسوس ہو تو ایک چمچہ فلوئیڈ میگنیشیہ *Fluid magnesia* پلانا چاہئے
اور عند الضرورت ایک خوراک اور دیا جاسکتی ہے، پیٹ پر مسکھ ملنے سے بھی
قبض جاتا رہتا ہے۔ کاسٹر آئل کو پانچ گرام گرم کر کے معدہ پر باندھنا ہی دست

لے آتا ہے۔

اگر سر وی لگ جائے یا غذا میں دہنیت کم ہو نیکی وجہ سے جگر نے اپنا فعل ترک کر دیا ہو تو پاخانہ سخت اور سفید رنگ کا یا سردار سبزی مائل ہوتا ہے سفوف دار چینی دڑ سے تین گرین تک اور اس کے بعد ایک ڈوز فلوڈ میگنیشیا *Fluid magnesia* کے استعمال کرنے سے پھر شکایت جاتی رہتی ہے لیکن ایک دودن بچے کو دودھ کم دینا چاہئے، ایک یا دو بار بالکل ناغہ کیا جائے اور بقیہ اوقات میں بجائے دودھ کے بارلی دائرو وغیرہ ملا کر دینا چاہئے۔

بچہ کے قبض میں غفلت ہرگز نہ کرنا چاہئے، کیونکہ مزمن قبض سے سچیش ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے، مان کو روزانہ دیکھ لینا چاہئے کہ اس کا پورے طور پر خالی ہین یا نہیں۔

زیادہ عمر والے بچے اگر پھل اور ترکاریاں کھاتے رہیں اور آہستہ آہستہ چبا کر غذا کھا لیں تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہیں، اور اگر قبض ہو تو انکو اول دو دن پلائی جائے بلکہ خوردنی اشیاء میں اصلاح و ترمیم کافی ہوتی ہے ہفتہ میں دو تین بار اوٹ میل پانچ یعنی ولیہ دینا چاہئے، اور روغن زیتون میں ایک انچیر بھونکر کھلایا جائے تو اس کا خالی ہوتی رہتی ہیں گا ہے گا ہے گلیسرین یا صابون کا عمل دیتے رہنا چاہئے۔

سلیج گبون کی ایک قسم ہے اس کا بنا ہوا دیا بھی انگریزی دوکانوں پر ملتا ہے۔

سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچوں کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہیں لیکن تا وقتیکہ زیادہ نہ آئیں اور بچے کے نوپڑا ہر اکوئی حشر اب اثر محسوس نہ ہو تو چند ان تردد کو نہ کرنا چاہیے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہیے۔

بعض اوقات تداخل فصلیں کی وجہ سے بھی بچوں کی اجابت پر اثر ہوتا ہے اور موسم بہار، اور موسم بارش کے آغاز میں بچوں کو سبز رنگ کے دست آجاتے ہیں بد ہضمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستوں کے اسباب ہیں، اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ، یا دہی کے جھے ہوئے ٹکڑے خارج ہوتے ہیں۔

ہندوستان میں عام دھچھ ایسے دستوں کی رپڑ اور چوسنی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے، اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جائے تو ان کی گندگی و کثافت دور نہیں ہوتی۔

غذا میں چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت میں بھی سبز رنگ کی سخت اور کدرا اجابت ہوتی ہے، اگر ماں کے دودھ میں دہنیت کم ہے اور پتلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑے گا، بچے کو اگر گائے کا دودھ دیا جائے

اور دست سبز ہونے لگین تو سمجھنا چاہئے کہ پانی جو دودھ میں ملایا جاتا ہے زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد، اور دہنیت کا کم ہے۔ اسلئے دودھ کا حصہ بڑھانا چاہئے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہو جائیگے، سبز دستوں کا آنا اکثر دانٹون کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے، اور مائیں اُن دستوں کے روکنے کا علاج نہیں کرتیں، اور اُن کو بھی پُرانا خیال آتا ہے کہ سبز دستوں کا آنا دانٹ نکلنے میں مفید ہوتا ہے۔

بچے کے دانٹ نکلنے کے دنوں میں جو دست آتے ہیں اُن میں جب فضلہ خارج ہوتا ہے، اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہوں تو بند نہیں کرنے چاہئیں لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگین تو فوراً بند کئے جائیں، اور اس میں غفلت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا، اور نہ ہمیشہ دستوں کا آنا اچھا ہوتا ہے۔

ابتداءً نصف سے ایک چمچ تک کیسٹر آئل ایمیشن دینا چاہئے اور چپ چاپ بستر میں گرم بوتل پانی کی رکھ کر لٹائے رکھنا چاہئے۔

اگر بچے کو شیشی کا دودھ دیا جاتا ہو تو اس میں تبدیلی کرنا چاہئے، دودھ میں زیادہ پانی ملا کر دیا جائے، یا ایک چمچ میلنس فوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ قوی کر کے دینا چاہئے، دستوں میں میلنس فوڈ دینا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ قابض ہے۔

اگر در داور نفع بھی ہو تو دو گرین ساٹریٹ آف سوڈا ملانے سے دودھ
 شکم میں پہونچ کر جمتا نہیں ہے، اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچ لاکٹ
 وائر ملا دینا چاہئے لیکن زیادہ لاکٹ وائر بھی دینا اچھا نہیں، اگر مان کا دودھ
 خاص طور پر پتلا نہ ہو، یا اس میں دھنیت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ
 پانے والے بچے شاذ و نادر مثلاً ہوتے ہیں بچے کا منہ، اور سر پستان، کو دودھ
 دینے کے قبل بہ احتیاط نہ دھو لینے سے اکثر سبز رنگ کے دست آنے
 لگتے ہیں، اور ان میں صفائی کرنے اور گندمی ربڑ اور چوسنی وغیرہ سے
 پرہیز کرنے سے یہ شرکایت جلد جاتی رہتی ہے، اور اجابت درست ہو جاتی
 ہے، اگر مان کا دودھ پتلا ہو تو کچھ دنوں تک استعمال نہ کرنا چاہئے اور
 زیادہ مقوی غذائیں، انڈے، مچھلی، اور شرکاریان وغیرہ استعمال کرنیے
 دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے سفید زیرہ یا سونف شکر ملانے سے
 دودھ پتلا ہو جاتا ہے،

شدید دست

بد ہضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے بعض اوقات
 بچوں کو بیکاریک بہت پتلے دست آنے لگتے ہیں، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے
 تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں پیٹ بچھ جاتا ہے

تالو بیٹھ جاتا ہے، مقلے بہت ہوتی ہے، بچے بچہ رہتا ہے، اور ترش دہی کی طرح ڈھیلے کے ڈھیلے اجابت میں خارج ہونے میں یا سبز رنگ کے پانی کی طرح پتلا دست ہوتا ہے ایسی حالت میں مان کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی توقف نہ کرے، اور فوراً ڈاکٹر کو بلائے، اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو، یا آنے میں توقف ہو تو اپنی ہی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے،

ہر حالت میں ایک ہلکا ڈوز کیسٹر ائل کا دیدینا چاہئے یا ہر تین گھنٹے کے بعد نصف چمچہ (چاء) کیسٹر ائل ایلشن پلاتے رہنا چاہئے۔

غذا میں احتیاط کے ساتھ اصلاح کی جائے، اور بجائے دودھ کے کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہئے، باری وائر برابر مقدار میں ملا کر یا چور کی نیچنی خوب ملا کر پلانا چاہئے، جب دست زیادہ آتے ہوں تو یہ غذا میں ایک چمچہ سے زیادہ ہضم نہیں ہو سکتی، لمبی، پودینہ، الائچی کے چھلکے، عرق سو فٹ مین اوٹاکر دینا چاہئے، سماگہ کو پھل کر دینا بھی مفید ہے، الائچی خورد سو فٹ، زیرہ بھون کر اور پیس کر پلانا، اور نر کچر گھسکر دینا بھی سردی کے ستون میں مفید ہے، تاہم طبیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کوئی گھنٹے تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہو گیا ہو تو رانی کا گرم غسل دینے سے بچہ بہتر تازہ ہو جاتا ہے لیکن پانچ منٹ سے زائد بچہ کوٹب میں نہ رکھا جائے اور اس کے جسم کو فوراً خشک کر کے گرم فلائین اٹاکر گرم پانی کی بوتل رکھ کر سپر

لٹا دیا جائے۔

بچے کو پیٹھ کے بل لٹا کر گرم پانی کا عمل پچکاری سے ہلکا دیدیا جائے۔ چھ ماہ سے کم کے بچہ کے لئے چھ سے آٹھ اونس تک پانی کافی ہوتا ہے لیکن اس زائد عمر کے بچوں کے لئے نصف بوتل کافی ہوتا ہے۔

دست بند ہونا شروع ہو جائیں تو رفتہ رفتہ دودھ پلانا شروع کرنا چاہئے اور اگر کچھ دست آیا کریں تو نصف سے ایک گرین تک دُور زپاؤ ڈر *Dovers powder* دن میں دو بار دینا بہت مفید ہوتا ہے۔ گرمی کے موسم میں اگر دست بد بودار آتے ہوں تو ایک ایک گرین بمبتہ *Rosmith* اور سیلول *Dalol* بہت مفید ہوتا ہے جب تک کہ دست پٹنے کا شروع ہو جاتے ہیں تو اس کا بہترین علاج غذا کی اصلاح ہے۔ اور شیشی کے دودھ میں قدرے مالٹ ایکسٹریکٹ *Malt extract* دن میں تین بار ملا دینا چاہئے اور روغن زیتون کی شکم پر خوب مالش کرنا چاہئے۔

مزمن دست

باوجود احتیاط کے بعض اوقات دستوں کا آنا بند نہیں ہوتا۔ اور یہ عارضہ مزمن ہو جاتا ہے۔ اور آخر میں مشکل سے اچھا ہوتا ہے۔ یہ ظاہر معلوم ہوتا ہے کہ جو غذا شکم کے اندر داخل ہوتی ہے وہ خمیر ہو جاتی ہے اور اسکو

سعدہ قبول نہیں کرتا۔ دن میں چار پانچ مرتبہ سبز رنگ کی اجابت بتلی ہو جایا کرتی ہے۔ اور بچہ دُہلا ہو جاتا ہے۔ اس کے جسم پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور خشک ہو جاتا ہے۔ جس قدر کہ بچہ عمر میں چھوٹا ہوگا اسی قدر زیادہ لُس پڑا ہوگا اگر دست حرکت کرتا ہی نہ ہو تو وجوہ ذیل میں سے کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہے
 (۱) مکان یا ہوا کی کثافت۔

(۲) ناموافق غذا۔

(۳) بچہ مین کوئی خرابی ہے۔

ایسے مقامات جہاں بلیر باز زیادہ نمودار ہوتا ہے یا کثیف مکانات میں بیودو باش ہوتی ہے یہ عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔

جن بچوں میں ام الصبیان کا مادہ ہوتا ہے یا خلقی طور پر اون کا ہاضمہ خراب ہوتا ہے تو اون کو یہ شکایت اکثر ہا کرتی ہے جلدی جلدی کھانیا پینا اور معتد ار سے زائد دودھ پلاتے رہنے کا انجہام مزمن دست کا ہونا ہے تاوقتیکہ غذا کی اصلاح نہ کی جائے اور بچے کی سب باتوں کا خیال نہ کیا جائے تو دوائیں وغیرہ زیادہ مفید نہیں ہوتیں۔ اگر ممکن ہو تو دودھ پلانے کے لئے آتا مقرر کی جائے یا بچہ کو وہ غذائیں دی جائیں جن کا تذکرہ شدید دست کے باب میں کیا گیا ہے۔

دودھ، اور تمام قسم کی پیسٹ دوائیں قطعی طور پر بند کر دی جائیں اور

جو غذا دی جائے وہ تھوری مقدار میں دی جائے۔ اور تمام دن رات میں دو دو گھنٹہ کے وقفہ سے دی جائے۔

تین ماہ کے بچہ کو دو تین چمچ (چار) سے زائد نہ دی جائے اور آہستہ آہستہ دی جائے اور چھ سے آٹھ مہینہ کے بچے کو نصف چمچ سے دو چمچ تک دو دو گھنٹہ کے بعد دی جائے۔

بچوں کی غذا بھی جلد جلد نہ بدلی جائے۔ جلد جلد غذا کا بدلنا نہ صرف بے سود ہوتا ہے بلکہ مضر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں صبر و تحمل سے کام لینا چاہئے۔ اور اگر اجابت بستہ اور درست ہونے لگے اور پانی کی طرح تلی ہو یا بند ہو جائے اور بچہ بھی وزن میں بڑھنے لگے تو تھوڑا تھوڑا ہاضم دودھ سرچہ ہاضم غذاؤں میں ملا کر دینا چاہئے۔

بعض اوقات لایم واٹر سے بھی دست آنے لگتے ہیں اسلئے اس کا استعمال مناسب نہیں بچہ کو صرف کیسٹر ائل ایلیکشن مفید ہوتا ہے۔ اسلئے دن میں تین بار نصف چمچ سے ایک چمچ تک دینا مفید ہے۔ اور اس کا محجہ کو بھی تجربہ ہے۔

شدید حالت میں تبدیل آب و ہوا کرنا اور روزانہ گرم پانی کا عمل ہمیشہ مفید ہوتا ہے اسلئے روزانہ آہستہ آہستہ عمل کرتے رہنا چاہئے۔

باب ہفتم

زمانہ طفولیت۔ اعتدیلہ واشربہ، سونا اور آرام، تازہ ہوا اور روشنی، ورزش، لباس، معاشرہ، مستقل اور اصلی دانت

مدرسہ اور تعلیم خانگی
زمانہ طفولیت

شیرخواری کا زمانہ ختم ہونیکے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے اور یہی وہ زمانہ ہے کہ اس میں جن اصول پر تربیت کی بنیاد قائم کی جائیگی اسی قسم کی عمارت تیار ہوگی، اسلئے بہت ضروری ہے کہ چنڈ آسان اور سادے قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لئے مرتب کر دیے جائیں اور ان قواعد پر سختی سے عمل کیا جائے،

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آگے دن موانع پیش نہ آئیں اور مختلف قسم کے اشغال پیدا نہ ہوں ورنہ انکے ہوتے ہوئے آسان سہو آسان دستور العمل کی بھی پابندی مشکل ہو جاتی ہے،

جوانوں کے اشغال میں بچوں کو کبھی شریک نہ کیا جائے کیونکہ ان کے

اشغال میں جب بچے شریک ہو کر حصہ لیتے ہیں تو ان کے اعصاب پر زور پڑتا ہے جس کا اندازہ اس وقت تو نہیں ہو سکتا لیکن بعد میں مضرت معلوم ہوتی ہے بچوں کو کھانے، کھیلنے، غسل، بستر پر جانے، اور سونے میں، وقت کی پابندی کا عادی بنانا چاہئے، اور اس امر کی نگرانی کرنی چاہئے کہ کوئی چیز ان کے اوقات میں خلل انداز نہ ہو، پابندی وقت کا اثر بچوں کے اعصاب پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش و خرم رہتے ہیں، کسی کام کو جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہئے، جو کچھ کرنا ہو، اُسکے لئے دن میں کافی وقت دینا چاہئے،

بچے جانے کی تیاری، اور دیر میں پہنچنے کی فکر سے بھی بچوں کے اعصاب پر زور پڑتا ہے، اور چونکہ ان کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اس لئے ان تفکرات سے اور بھی کمزور ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے، ان بچوں کی ضرورت ہے کہ زیادہ خبر گیری کرنا کہ مبادا کہیں گرنے پڑیں، یا چوٹ نہ لگ جائے، اور مثل ضعیف القلب و ان کے جبلی اور فطری نقل و حرکت کرنے سے ہی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچوں کو اونٹنی پر چڑھ کر سواری پر لے کر لے دینا چاہئے، اس میں یہ فائدہ ہے کہ بچے بڑے رہتے رہتے ان کے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل ہوگی اور وہ ایک مرتبہ عظیم جوت و خیرہ لگ جاتے ہیں، اپنی قوت کا ٹھیکہ پکارتے ہیں۔

استعمال کرتا سیکھینگے جو بچے بہت سے بچوں کے ساتھ پرورش پاتے ہیں
 اون میں دو خصلتیں بیش بہا پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک تو بغیر رضی دوسرے اپنی
 طبیعت پر قدرت و قابو، اور ان دونوں خصائل کا اثر جسم و قلب پر نہایت
 اچھا پڑتا ہے، برخلاف اسکے انکو تھے بچہ پر لاڈ اور پیار زیادہ ہوتا ہے ناز
 برداری اور ہر کام میں اسکی حمایت کی جاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دشواریوں
 اور موانع پر غالب آتا کہی سیکھتا ہی نہیں، اور دنیا کے میدان کا زرار میں
 بلا پورے طور پر مسلح ہو سے قدم رکھتا ہے، جس سے ملک اور قوم دونوں
 کے لئے وہ ایک کم وقعت ممبر ثابت ہوتا ہے

اغذیہ و اشربہ

(کھانے پینے کی چیزیں)

شیر خوری کا زمانہ گزرنے کے بعد زمانہ طفولیت میں بھی بچوں کی غذا
 کے لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی چیزیں بہت زیادہ احتیاط اور خبر گیری
 کی ضرورت ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ میں فتور واقع ہو جائے فی الحقیقت
 کھانے مختلف قسم کے ہونے چاہئیں اور بچوں کے کھانے میں بعض چیزیں ایسی بھی
 ہوں جن کا اہنہن شان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ
 کی پابندی لازمی ہے۔

کھانا کھانے میں جو وقت بچوں کا صرف ہوتا ہے وہ یکساں نہیں ہوتا،

بلکہ بعض آہستہ کھانے والے ہوتے ہیں اور بعض بغیر پورے طور پر
 نوالے کو چبائے کھا سے چلے جاتے ہیں جلد جلد کھانے کی عادت بہت
 خراب ہوتی ہے، ہاضمہ میں فتور ہو جاتا ہے اور دانت جلد سڑ کر بیکار
 ہو جاتے ہیں، برخلاف اسکے بعض بچے اگر روکے نہ جائیں تو گھنٹوں کھانے
 میں لگا دیتے ہیں ہوشیار ماں اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچے جلد جلد نوالہ
 کھائیں، ان کو کھاتے وقت باتیں کر نیکی ترغیب دلائے اور جو بچے کہ تین
 بہت زیادہ کرتے ہیں، اور کھانے کے ساتھ گھنٹوں تک شغل کیا کرتے ہیں
 ان کو منع کرے اور روکے،

اگر بچہ ہوا خوری کرے یا کہیں کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹھنڈے
 کمرے، یا برآمدہ میں آرام کرنے کے بعد کھانا شروع کرنا چاہئے،
 ہر حالت میں بچوں کو نہایت اطمینان اور سنجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے
 کی تعلیم دیجائے اور حتی الامکان کھانا نیکو خوشگوار، اور مزہ دار کرنا چاہئے
 بچوں کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب میں اوپر
 مقوی اور ہاضم ہونیکا خیال ضرور رکھا جائے

بچے کے سامنے جو غذا رکھی جائے، وہ عمدہ اور لذیذ ہو، اور اس
 کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ لگی ہوئی ہو، بلکہ اچھی طرح پکائی
 ہوئی ہو۔ اور اس طرز سے سامنے رکھی جائے کہ دیکھ کر بھوک زیادہ معلوم ہو برتن

گو قیمتی نہ ہوں لیکن نیکیت صاف اور خوبصورت ہوں، اس غرض کے لئے سفید چینی کے برتن سب سے بہتر ہیں، دسترخوان دہلا اور صاف ہونا چاہئے، ہر گھر میں بارہ دسترخوان تو ضرور ہونی چاہئیں ورنہ آٹھ سے تو کم نہ ہوں، چاہے چھانٹی کے کپڑے کے ہوں، یا اپنے ہی پرانے کپڑوں سے بنائے جائیں لیکن تعداد میں زیادہ ضرور ہوں، کیونکہ ہمیشہ دہبوی جلد نہیں لاتا،

ہمارے کھانوں میں ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہے اور ان چیزوں سے رنگت اور چکنائی آجاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ گرٹی ہیں تو اسے دسترخوان جلد میلے خراب اور بدنام ہو جاتے ہیں، بچوں کو ہمیشہ مین مین بندشہ، یا عرصے کی تیار شدہ غذائیں ہرگز نہ دیجائیں، ایسی غذاؤں کا نام تو بہت عمدہ تراش خراش کر لوگ رکھتے ہیں لیکن کون جانے کہ مرے ہوئے جانوروں کے گوشت سے وہ بنائی گئی ہیں یا زندہ کے،

گوشت کی بنائی ہوئی چیزیں تو ہرگز مسلمانوں کو نہ اپنے اور نہ بچوں کی غذا کیواسطے لینے چاہئیں، کیونکہ ولایت میں تو ذبیحہ بھریودیوں کو دیکھیں نہیں ہوتا،

خصوصاً بچے کی ناسازی طبیعت کی حالت میں مین مین بندشہ ولایتی

غذاؤن کے استعمال میں عجلت نہ کرنی چاہئے، اکثر فیشن کے دلدادہ لوگ یہ کیا کرتے ہیں، کہ بچے کی طبیعت ذرا نا ساز ہوئی، اور فوراً بازار سے چھوٹے بڑے ٹین منگاسے، اوچند دنوں تک بدقسمت بچے کو وہی محفوظ زہر کھلاتے رہے، اسکے علاوہ ہندوستانی مائین اون غذاؤن کی خاصیت اثر اور پکانے کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہیں اسلئے اونکو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مریض بچوں کے لئے ایسی غذائیں مثلاً چوزے کی سخی، یا پائے کی جیلی، یا آتش جو، یا دودھ کی ٹڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی مان نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا چاول کی پیچ یا بہنی کچری ہی مزیدار پکانا شاذ و نادر مائین جانتی ہیں،

بچوں کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہئے، باسی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بہنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب گلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی راے یہ ہو کہ صرف گوشت کم گلا یا جائے تاکہ اُسکی حدت و حرارت شور بے مین نہ آئے تو ویسا ہی کرنا چاہئے، تیز بخار و مین جو غذا مین حیائین انکو اصلاح کر کے پکایا جائے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکیب جس میں نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا ساگ وغیرہ ڈالا جائے اگر قبض نہیں ہے، تو لوکی، گھٹیا، گاجر، وغیرہ ڈالکر اصلاح کیجائے، زیادہ سخی مرچ تو بولورھون کو بھی نقصان کرتی ہے، نہ کہ بچو نلک، ہرگز ان کو مرچ نہ کیجائے، اگر آئندہ کے واسطے انکو سکھانا ہے تو سیاہ مرچ

دینی چاہئے زیادہ مرچ سے بہت نقصانات ہوتے ہیں، جو لوگ زیادہ مرچ کے عادی ہیں، اگر نہ کھائیں تو قبض کی شکایت ہو جاتی ہے، بچوں کی غذا میں گرم سالانہ ہوتا چاہئے، کیونکہ ایسی چیزوں کے کھانے سے معدہ ان چیزوں کا عادی ہو جاتا ہے، اور پھر بغیر ان کے ہضم ہی نہیں کر سکتا،

گوشت کی عمدہ بدل دال ہو سکتی ہے، اور کئی طرح پکائی جاسکتی ہے، مثلاً گوشت کے آب جوش میں دال پکائی جائے۔ اور اوس میں آلو کو کھیل کر کے ڈال دیا جائے دودھ کی ٹڈنگ یعنی فیئر نی بچوں کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیئر نی میں ایک سیر دودھ پاؤسیر چاول اور تین چھٹانک شکر ہوئی چاہئے، چاول اور دوسری چیزوں کو خوب پکانا چاہئے، تاکہ نشاستہ کا جزو پورے طور پر زائل ہو جاوے اور ہضم میں فتور نہ پیدا کرے، یہ غذائیں ہمیشہ دہیمی آنچ میں پکائی چاہئیں، اور جہان تک ممکن ہو کونلہ کی آنچ ہو، اگر ان باتوں کا خیال نہ رکھا جائے اور پکانے والوں کو وقتاً فوقتاً ہدایت نہ کی جائے تو اچھے کھانے بھی خراب ہو جاتے ہیں، اور بچوں کے ہاضمہ میں فتور پڑ جاتا ہے، خالص دودھ میں قدرے چاول ڈال کر ایک یا دو چمچہ شکر

خوب حل کی جائے چوسلے یا انگلیٹی برہکی آئینہ کم از کم ڈھائی گھنٹے تک
پکائی جائے، اور بہتر تیز آئینہ پر دس منٹ تک رکھی جائے، تاکہ (پڈنگ)
فیرنی کے اوپر سرخی آجائے۔

اسکاپچ اوٹ میل، سوچی، اور دلیر، کو خوب پکا کر ہضم کے قابل کر لینا
چاہئے، اور یہ خیرین ہضم کے قابل جب ہی ہوتی ہیں کہ ناشتہ کا جزو
خوب تحلیل ہو جائے۔

بچوں کے واسطے روے کی چپاتی خوب ہوتی ہے معمولی سفید ڈبل
روٹی میں کوئی مقوی اجزاء نہیں ملائے جاتے، اور اکثر گندی ہاتھوں کی بنائی
ہوتی ہوتی ہیں، کو کو، دودھ روے کی ڈبل روٹی، چپاتی، خشک دودھ، مکھن،
جام، یہ سب بچوں کے لئے شب کی غذا میں بہت مناسب چیزیں ہیں۔

مناسب پہل اور ترکاریوں کا انتخاب بچوں کے لئے بہت ضروری ہوتا کہ
باضمین فوٹر نہ ہو اور قوت بھی پیدا کریں، انجیر اور انگور کا استعمال بہت
مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بچوں سے بہت احتیاط رکھی جائے کیلکہ یہی
اچھا ہوتا ہے

اکثر بچے اسکول جانکی وجہ سے یا تو عجلت سے کھانا کھاتے ہیں یا بغیر
کھانے ہوئے چلے جاتے ہیں اور ان کے اوقات غذا کی پابندی نہیں کی جاتی،
صبح کے وقت کام شروع کر نیکے قبل بچوں کو عمدہ ناشتہ کی ضرورت پڑتی ہے

جس میں روٹی دودھ انڈا مکھن اور بادام کا حریرہ وغیرہ ہونا چاہئے اور ان سب کے لئے بیدار ہونیکے بعد کافی وقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی کے بعد بچوں کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرما میں دودھ فیرنی بننے ہوئے میوہ جات مناسب ہوتے ہیں۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنے کے بعد سہ پہر کو کھانا مناسب ہوتا ہے۔ بچوں کو پانی کم پلانا مفید نہیں اور خاص کر شمالی ہندوستان کے گرم حصوں میں، صبح و شام کے کھانوں کے درمیان میں پانی پینے سے قبض کی شکایت نہیں ہوتی۔ لائم جوس، چار قبوہ، لیمونڈ، سوڈا، اور شراب بچوں کے لئے بہت زیادہ مضر ہیں،

امردنا سپاتی ٹکیلہ، انناس سیب اگر شکر کے ساتھ جوش دیکر بچوں کو دیا جائے تو بہت مفید ہے، اور انکو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیدب کے چوٹے چوٹے ٹکڑے کر کے نصف پونڈ شکر ملا کر ایک بڑے پیالے میں رکھو، اور چار بوتل کھولتا ہوا پانی ڈال کر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہو جائے، بعد ازاں سیدب کو ملدلو، اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو، اور پھر چپان لو، اس طرح ایک قسم کا شربت بن جائیگا، جو مریض بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے، اور اگر بچے چبا کر کھانے کے قابل ہیں تو باری وائر ملا کر پلانا چاہئے اور بجائے ملنے کے ٹکڑے ہی رہنے دیے جائیں، خام فواکھات بچوں کو شاد و نادر دیے جائیں، بیر، خوبانی، کروند وغیرہ خاص طور پر بچوں کے لئے مضر ہوتے ہیں،

بجھنے ہوئے فروٹ اور اوٹ میل پارچ سے اجابت کھل کر آ جاتی ہے
 لیکن چونکہ وہ امعا میں خراش پیدا کرتے ہیں، اسلئے مناسب این ہو کہ اجابت
 کیلئے روزانہ استعمال کئے جائیں، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہو جاتا
 ہے، اسلئے بمل بد لکڑی چرن کو دینا چاہئے وہ میوے بھونے جاسکتے ہیں جن میں
 گودا ہوتا ہی، اور جن میں گودا نہیں ہوتا وہ نہیں بن سکتے، اور نہ انکا اسٹو فٹا ہو، بھوننے
 کی ترکیب یہ ہے کہ میوے کو گل حکمت کر کے بول میں دبا دیا جائے ایسے بہتر ہوئے میوے
 بوش دیکر چٹنی میں ڈال دیے جائیں، اور ہر بچہ کو کھلا دی جائیں، تو زیادہ مفید ہوتا ہے، علت
 کی حالت میں کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہیں دینا چاہئے، بادام
 پستے بھی اگر دیے جائیں تو بھی انکو صاف کر اہی یا کسی اور چیز میں بھون لینا چاہئے،
 فروٹ میں شکر زیادہ دینے سے نفخ، اور بد ہضمی ہوتی ہے بچہ کو چربی دار
 غذا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے، اگرچہ بہت سے بچے اسکو پسند نہیں کرتے
 فیرنی، اور کو کو کے ساتھ بالائی بھی دی جاسکتی ہے،

پانچ سال کے عمر والے بچہ کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں ہوتی اون کو
 غذائیں عموماً دودھ، چاول، چپاتی دجائے، گاہے گاہے اگر گوشت بھی دیا جائے
 تو زیادہ گلا یا نہ جائے، اور جہاں تک ممکن ہو شوربے پر اکتفا کیا جائے، اسکے
 علاوہ انکی غذائیں برشت انڈا، ترکاری، بجھنے ہوئے فروٹ، دال، شوربہ،
 مچھلی، بھی ہوتی ہے، مچھلی کے کانٹے کی بہت احتیاط رہنا چاہئے، جب بچے کو

گوشت دنیا شروع کیا جائے، تو پہلے پرند کا دیا جائے، پانچ برس کے بعد چوزہ دیا جائے، لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکر کا گوشت دین تو حلوان کا تازہ گوشت ہونا چاہئے، اور یہ بھی ایک روز ناغہ دیکر دیا جاتا ہے، لیکن گوشت عمدہ، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہئے،
دوسالہ بچوں کی غذا حسب ذیل ہے۔

بلیا نظم موسم سات آٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جائے، ناشتہ میں دودھ روٹی، مکھن، دینا چاہئے تین چار گھنٹے خوب کھیلنے کے بعد یعنی گیارہ بجے ایک پیالہ دودھ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، ورنہ چپاتی، اور شوربہ یا دال روٹی اور مکھن یا فیرینی ہو، دودھ کھانے میں دیا جائے، پانی نہ دیا جائے، دو بجے صرف دودھ، ایک دو لیکٹ، لیکن بسکٹ ہندوستان کے نہ بنے ہوں، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہیں بنتے اور انکے اجزاء میں بچوں کے ہاضمہ کا خیال نہیں رکھا جاتا لیکن اگر کہیں ایسے بسکٹ دستیاب ہوں جنکے بنانے میں ان تمام باتوں کا خیال ہو تو ضرور دینا چاہئے، اگر میمن شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہئے سر امین دو بجے صرف دودھ، اور چہرہ بجے کھانا دیا جائے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی یا تھولی، کچڑی، اور جام جس میں بیج نہ ہوں یا مکھن، یا دودھ میں بسکٹ ہوں۔ شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودھ پلانا چاہئے۔

بشرطیکہ بچہ ہضم کر سکتا ہو، تیسرے سال ترکاریاں اور پھل فروٹ کا اضافہ کیا جائے، اور بعض بعض بچوں کے لئے گاہے گاہے خوب گلاسٹا گوشت، یا چوزے، اور پھلی کا کباب یا شورباے ماہی کافی ہے، لیکن شوربے مین بھی کانٹے کی پوری احتیاط رکھنی چاہئے،

بچہ اگر ہر مہینے قند اور وزن میں بڑھتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ غذا سوافق ہے کم وزن بچوں کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہئے، لیکن مضبوط اور تندرست بچوں کو وزن کرتے رہنے کی چندان ضرورت نہیں ہے، کیونکہ بعد چندے وزن کر نیکی عادت بلاجان ہو جاتی ہے، اور ہر وقت خیال کہ فلان بچے کا وزن اس ماہ میں اس قدر گھٹ گیا، اور فلان کا اس قدر ایک مصیبت ہی وزن تو ذرا دیر میں گھٹ بڑھ جاتا ہے، مگر تمیز دار والدین بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کر سکتے ہیں۔

سوننا اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیوں نہ ہوں زیادہ تر دن میں سوتے رہتے ہیں، کم عمری میں مدرسہ بھیج کر ہم انکی نو کو روک دیتے ہیں، جو بچے اعتدال کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہیں، ان کے اعصاب پر اول تو یوں ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری میں اسکول میں داخل کر دینا

سے اور بھی زیادہ دباؤ ان پر پڑ جاتا ہے۔

یہ مسئلہ مسئلہ ہے کہ شیرخوار اور کم عمر بچوں کو زیادہ سونے کی ضرورت ہو، ایک دن اور رات میں چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہیں ہوتا،

مدرسہ جانے والے بچے کو کسی قدر کم سونے کی ضرورت ہو، اسکو عمر کے لحاظ سے بارہ سے چودہ گھنٹے روزانہ سونا چاہئے، جرمنی میں اسکول کے بچوں کی دماغی حالت، اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کر سکتے کیا گیا ہے، انکی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جس قدر تعلیم کے لئے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائیں گے، اسی قدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا چھوٹے اور شیرخوار بچے سایہ دار برآمد سے میں دن کی وقت سلاہے جاسکتے ہیں، لیکن سونیکے وقت اونکو ہلایا نہ جائے ورنہ نیند پوری نہ ہوگی، اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جنکی عمر میں چار سال سے سات سال تک ہوں، بند کمرے میں دن کے وقت سلائے جائیں، اور اُس کمرے میں کھلونے وغیرہ نہ ہوں ورنہ انکو دیکھ کر نیند بڑی مشکل سے آئیگی،

علحدہ علیحدہ کمرے میں بچے جب سلائے جائیں تو خوب آرام سے سوتے ہیں۔ اور حتی الامکان کمرے جدا گانہ ہونے چاہئیں، ایک ہی کمرے میں

بہت سے بچوں کو سلا دینے میں جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اُسکا کچھ اندازہ نہیں کیا جاتا، اگرچہ کمرہ کے ہوا دار ہونیکے وجہ سے ممکن ہے کہ زیادہ خراب اثر نہ ہو، لیکن اس میں کوئی شبہ نہیں کہ بچے کمزور اور مضحل اُٹھتے ہیں۔

بڑے بچوں کو اندھیرے، اور نہ مائی میں خوف معلوم ہوتا ہے، لہذا اسکو معمولی، اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہئے، بچے ڈرتے ہوں تو تھوڑی دیر سونے کے قبل بیٹھا رہنا چاہئے، اور کمرے میں شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہئے،

جو بچے کمزور ہوتے ہیں، اور قدرتی طور پر شب میں بچپن سوتے ہیں اُنکو سونیکے قبل نیم گرم پانی میں قدرے نمک ملا کر اسپنج کر دیا جائیگا، تو اُنکو آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچوں کے لئے دیہات کی زندگی، اور خوب صاف اور ستھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے، اور نوشت و خواند شروع کرنی میں ذرا توقف کرنا چاہئے، کنڈرگارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچوں سے ملنے جھگڑانے کے اعصاب پر پڑتا ہے جسکا نتیجہ تھوڑے دنوں کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں،

سونے میں بھی وقت کی پابندی لازمی ہے، غسل دینا، دانتوں میں پش یا سواک کرنا، اور ایک پیالہ گرم پانی دودھ، یا کسی دوسری غذا کا سونیکے وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

مسلمان بچوں کے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت
ڈالیجائے کہ وضو کر کے اور نماز پڑھ کر آرام کریں، شب کو نو بجے سونیکا
وقت مقرر کیا جائے تاکہ علی الصبح سو راج نکلنے سے پہلے عبادت کر کے
دنیا کے کاموں میں لگ جائیں، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہئے
جسمانی اور روانی نشوونما کے لئے آرام کرنا، اور سونا، بہت ضروری ہے،
اور یہاں وہی حالت میں ممکن ہو جبکہ کھانے، پینے، سونے، کھیل کود وغیرہ
میں وقت کی پابندی کرائی جائے اور ہر قسم کی اشتعال انگیز باتوں سے
پرہیز کیا جائے،

چھوٹے بچوں پر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہئے
کہ صرف قلب سے اسکو تعلق ہے بلکہ اُن کے اعصاب پر بھی اضمحلال پیدا
کرتا ہے، کمزور بچوں کے دلوں سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے
کہ بچوں کے سوالات و شبہات کا جواب عقلمندی اور سچائی کے ساتھ دینے
کے لئے ماں ہر وقت تیار رہے، اور انکو سکھانا چاہئے، کہ جو کوئی بات
انکو دریافت کرنا ہو، اسکو مان ہی سے دریافت کیا کریں۔

عقلمندان کہی پسند نہ کریں کہ مکان سے دور غیر دن کے ساتھ
جا کر اسکا بچہ سوے، اور وہ لوگ اسکو خوف اور درد لائیں، یا خراب
عادات سکھائیں،

نیند میں سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئے، لیکن اُنکو بھاری بھاری لحاف یا بھاری مکمل نہ اُڑھانا چاہئے دیر سونکی وجہ سے اُنکے انجرات باہر نہیں نکلتے، سخت سے سخت جاگو میں بھی منہ کھلا رہنا چاہئے،

جن بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہوں اُنکے بستر میں گرم پانی کی بوتل اس طرح رکھ دی جائے کہ جلد کو نقصان نہ پہونچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچوں کو مثل شیر خوار بچوں کے سکھانا چاہئے کہ سونے میں شور و غل اگر ہوتا ہو تو اُسکا کچھ خیال نہ کیا کریں، بلکہ سو جایا کریں، مکان میں اسکی ضرورت نہیں ہے کہ ہر شخص اسلئے آہستہ آہستہ چلے یا بولے کہ بچے کی نیند میں خلل پڑ جائے گا اگر بچوں نے اپنے اعصاب اور جسم کو بہت زیادہ ہکا نہیں لیا ہے، اور دن میں کافی طور پر آرام کر لیا ہے، تو اس قسم کے شور و غل سے اُن کی نیند خراب نہ ہوگی،

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹروں کے قول سے صاف طور پر پایا جاتا ہے کہ ضعف اعصاب اور مرض ینورس تھینیا کا اصل سبب مانہ طفولیت اور جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑھنا ہے میرا خود تجربہ ہے کہ جب زیادہ دیر تک کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھ میں

نہیں آتی، کاغذ پڑھ رہے ہیں لیکن مطلب ہی نہیں سمجھا جاتا۔ مگر جب تھوڑا
 آرام لیکر دیکھا فوراً بات سمجھ میں آگئی۔ میں نے اپنے منہ سے فرزند کو قرآن مجید
 حفظ کرتے وقت دیکھا ہے کہ بعض مرتبہ جب انکو سبق یاد کرایا جاتا تھا تو سوا
 مرتبہ دوہرانے پر بھی یاد نہیں ہوتا تھا، لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دیکر پھر پڑایا
 جاتا تھا، تو ذرا دیر میں یاد ہو جاتا تھا، ایسا ہی اثر میں نے اکثر لڑکیوں پر بھی دیکھا
 ہے، کیونکہ اس زمانہ میں تب کہ میری والدہ زندہ تھیں، اور امور ریاست سوا
 مجھ کو فرصت تھی، میں اپنا بہت زیادہ وقت اپنے بچوں، اور اپنے خاندان
 کی چند لڑکیوں کی تعلیم پر صرف کرتی تھی، اس مشغلہ کے علاوہ میرا وقت سون
 کاری جیسے کاموں میں ہی گذرتا تھا، کیونکہ ایک سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے
 مجھ کو ہدایت کی تھی کہ بیکار بیٹھے رہنے سے بہت سے امراض پیدا ہو جائیں گے غرض
 اس زمانہ میں بچوں کی تعلیم و تربیت پر بہت کچھ ذاتی تجربہ ہو گیا ہے، اور اس
 ذاتی تجربہ کی بنیاد پر میں دماغ کو آرام دینے کی بڑی مویہ ہوں
 استادوں کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہئے کہ بچوں کے دماغ پر
 ایک دم بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہو جاتی ہے، اور
 جب انکو اس امر کا یقین ہو جائے کہ سچے سبق یاد کرنے میں پوری کوشش
 کرتا ہے، لیکن اس وقت اسکو یاد نہیں ہوتا، تو ضرور اسکو آدھے گھنٹہ کی
 صلت دیجائے، اور پھر اس حملت کے بعد وہ سبق یاد کر گیا تو ضرور

یاد ہو جائیگا۔

میں نے کتابوں میں بھی دیکھا ہے کہ ایک سبق کے بعد جب دوسرا سبق دیا جائے تو ضرور کچھ دیر کا وقفہ دینا چاہئے اور خصوصاً جب انگریزی کے سبق سے فارغ ہو کر دوسری زبان سیکھنے کو جائیں تو درمیان میں کم سے کم ایک گھنٹہ ضرور آرام کا چاہئے۔

اکثر گھروں میں بچوں کے سونے کا وقت معین نہیں ہوتا ہے، لیکن حقیقت باتوں کی بنا پر بعض اوقات سن رسیدہ لوگ انکی نیند میں مغل ہوتے ہیں، اسکول جانے والے بچوں کے ٹائم ٹیبل میں چھ گھنٹے پڑھنے کو لئے اور چھ گھنٹے کھیل کود وغیرہ کے اور بارہ گھنٹے سونیکے لئے ہونی چاہئیں۔

تازہ ہوا اور روشنی

جس طرح کہ تمام درخت اور جانوروں کی نشوونما کے لئے تازہ ہوا اور روشنی لازمی ہے اسی طرح چھوٹے بچوں کو بھی اسکی ضرورت ہے۔ حقیقت میں یہ درست ہے کہ اگر بچوں کے کمرے کی کھڑکیاں کھلی رہی جائیں تو وہ عموماً بیمار نہیں ہو سکتے، کمرے کی کھڑکیوں کو کھلا رکھنے تازہ اور صاف ہوا میں رہنے اور سونے سے سردی اور زکام سے بچے محفوظ رہتے ہیں۔

یہ بھی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی میں رہتے ہیں وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہیں،
موسم خواہ بارش کا ہو، یا گرمی کا، بچوں کو بند کمرے میں ہرگز رکھنا
چاہئے،

ہر لحاظ سے بچوں کے حسب حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچوں کے
سونیکے کمرے میں ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہئے،
گرمی اور برسات کے موسم میں سایہ دار برآمدے کے نیچے پختہ
فرش پر درمی بچپا کر بچوں کو کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے
بچوں کے کمرے میں میلے کچیلے رومال اور گندی اور کشیف چیریں جنس
ہو خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہئیں،

کمرے میں فرش بھانیکے لئے بہترین فرش آئل کلا تھ کا ہوتا ہے، اور اگر
کپڑا کر کے اوسکوروزانہ پونچھ دیا جائے تو گرد و غبار سے بالکل صاف
ہو جاتا ہے، بچوں کا کمرہ بمقابلہ دیگر کمروں کے زیادہ صاف و زرخیز
ہونا چاہئے، اور کمرے کا ٹمپرچر ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہئے۔

ورزش

اگر بچہ تندرست اور مضبوط ہے، اور ادھر ادھر دھڑنا چاہتا ہے

تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پہرنے سے ہرگز منع نہ کرنا چاہئے، جن بچوں کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں، اور ہڈیوں میں قوت نہیں ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہیں کرتے، یہ سچ کہا ہے کہ ”چلائے پہرانے سے نقصان بہت ہوتا ہے“ لیکن یہ سب نقصان بچے کے خود بخود چلنے سے نہیں ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اُسکے اعصاب وغیرہ پر زور پڑتا ہے۔

ساتھ برس کے بچوں کے لئے دوڑ تک یکساں قدم اٹھا کر چلنا خلافت طبیعت ہے، اگر بچے میدان میں کھیلنے کے لئے چوڑے دیے جائیں، تو کبھی وہ دوڑتے ہیں، کبھی بیٹھتے ہیں کبھی اُچھلتے کودتے ہیں، غرض کہ خود بخود نقل و حرکت کرنے سے نکلے بھی نہیں، اور ہاتھ پاؤں میں قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دوڑ تک پاؤں پاؤں نہیں چلتا صرف دوڑ تک بڑوں کے ساتھ چلنا ہی اُون کو نقصان نہیں کرتا بلکہ بڑوں کا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُنکے لئے بڑا ہوتا ہے، اور وہ اصل میں زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے میں بچوں کو تھکان ہو جاتا، اگر بود و باش شہر کی ہو تو بچے کو گھٹی یا ٹوپر باغ میں لیجا کر کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے، کمزور بچوں کے لئے ٹوکی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

لباس

بچوں کو لباس میں تین باتوں کا خاص طور پر لحاظ بہت ضروری ہے۔

(۱) آرام دہ ہو اور نقل و حرکت میں مانع نہ ہو۔

(۲) گردن سے پاؤں تک یکساں گرم ہو۔

(۳) صاف ستھرا ہو۔

آرام جب ہی ملتا ہے جب لباس خوب ڈھیلا ڈھالا ہو، کیسے تنگ اور کسا ہوا نہ ہو اور اس سے اعضا اور پھیپھڑوں پر دباؤ نہ پڑے لڑکے، اور لڑکیوں دونوں کے لئے ڈھیلا کرتے بہت موزون ہوتے ہیں اور خاص کر جب کھسکتے ہوں

جس قدر لباس کم ہوگا اسی قدر انکو آسانی ہوگی اور آرام ملیگا۔ باریک یا دبیراؤنی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہیں گرمی کے سخت موسم میں ریشمی کپڑے جو دھوڑے جا سکیں پھٹانے چاہئیں لیکن ریشمی لباس کے نیچے اونی بنیان وغیرہ ضرور ہو۔

پاؤں اور ٹانگوں میں باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے صحیح آرام کا انحصار ہے وی کے موسم میں جب پیرن چلے تو گرم پائتے، اور ڈھیلا جوتے، بوٹ جنکے اندر فلائین کا استر ہو، اور ٹانم چمڑے کے بنے ہوئے ہوں، مناسب ہوتے ہیں مکان سے باہر سلیپر یا سینڈل یا شل چل پائوں کھا حفاظت بخوبی بنیں کرتے، اور خاص کر جہاں متعدی جراثیم ہر جگہ ہوتی ہیں پاؤں میں خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہو جانیکا اندیشہ بہت رہتا ہے

یہ ہولنا نہ چاہئے۔ کہ بچوں کے پاؤں پنچے کے قریب چوڑے ، اور ایٹری کی طرف پتلے ہوتے ہیں ، اون کے جوتے ہمیشہ آرڈر دیکر بنوائے جائیں اور ہوبہ ہوپاؤ کی شکل کے ہون ہر ایک پاؤں کا پنچہ چوڑا ، اور ایٹری پتلی ہوتی ہے لیکن تیمور شاہی ، یا فرانسسیسی وضع کا جوتا پھٹتے پھٹتے صورت بدل جاتی ہے ، جو ہمیشہ جوتا چوڑے پنچے کا پھٹتے ہیں اُنکے پاؤں ہمیشہ بچوں کی طرح رہتے ہیں ، اور اونچی ایٹری کا جوتا پھٹنے سے پاؤں بد شکل ہو جاتا ہے ۔

لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہئے کہ وہ یکساں گرم ہو اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ ایک ہی قسم کے کپڑے نہ گردن سے لیکر پاؤں تک لباس بنایا جائے ، اور گھٹنوں کے نیچے جرابین ہونی چاہئیں ، اگر جسم کے اوپر جلد سے ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچہ کا کیوں نہ ہو ، کچھ ہرج نہیں ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو ، اور نہ بہاری ہو ، دونوں قسم کے لباس تنگ اور بہاری ہونے کی حالت میں بچوں کو سخت مضر ہوتے ہیں ۔

بچوں کے لباس میں عموماً جو غلطی کی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے ، اور سر لیٹ دیا جاتا ہے اور بقیہ دیگر اعضا کو برہنہ چوڑیا جاتا ہے ، اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ استخوانی اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے ، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا میں سردی کا اثر ہو کر کھانسی پیدا ہو جاتی ہے ، سر کو

اگر کسی چیز کی ضرورت ہو تو اسکو خارجی اثرات سے محفوظ رکھنی کی ہو، اگرچہ اسن مانہ کا خطبہ یہ ہو کہ نہ سر پٹوٹی، اور نہ پاؤن مین جوتا، حالانکہ دوپ اور سردی ہوا سے سر کو بچانا ضروری ہے سب سے زیادہ اس بات کے خیال رکھنی کی ضرورت ہو کہ گرمی سے سفری مین اور سردی سے گرمی مین یکایک بچو نہ لیجائیں یا بضرورت کسی گرم کپڑوں مین اور کبھی سرد کپڑوں مین رکھنا بھی نقصان کرتا ہو، ہمیشہ موسم کو لحاظ سے کپڑوں کو استعمال کی عادت سکھانی چاہئے خارجی اثرات جو ہو اب لباس گرمی سردی سے پہنچو تو رہتے ہیں اون مین عادت کو بھی بڑا دخل ہو۔ پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات مین رہتے ہیں انچون کو پیدائش کے چند ہفتے بعد ہی پہاڑ کو جھرنون (جہان پانی جہتا رہتا ہو) مین ڈال دیتے ہیں اور پانی اونکو سرو نہ پھینکتا رہتا ہو اور چونکہ وہ عادی ہو جاتی ہیں اسلئے سخت سی سخت سردی مین بھی تندہ رست رہتے ہیں بچو نہ گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا اونکو کمزور کرنا ہو اور پہاڑی حالت مین توڑی سی بے احتیاطی سے نقصان پہنچ جاتا ہو۔

لڑکیوں کو یہ باڈی موزون بہن ہوتی، تیج کو مانع ہوتی ہو اور سینے کو حصہ کو پلنس کی طرح ڈاکو رہتی ہو، فلائین یا بنیان جو بدن خوب ٹیک ہو اس سے بہتر ہوتی ہے اور سکل چور ٹونگ پہنائی جاسکتی ہو عرکے لباس سے ایک قیدی لباس سے، اور تصاویر کو دیکھو معلوم ہوتا ہو کہ دو ہزار برس کم کا نہیں ہے، صحت کی سلی بہت مفید ہو جو ایک سال نو مین لگے ہو لیکن مٹکی مین اب چوڑا جا رہا ہو اور جدید کات چھانٹ ڈسب پر اثر کیا ہو جو نہایت مضر صحت ہے ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہیں، لیکن ہمارے ہندوستان مین اس کا

روح چھیل جاتا ہے، بہت سی عورتیں اکثر پیٹھ کو درد میں مبتلا رہتی اور شکایت کرتی ہیں اگر اسکا سبب تلاش کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ پیٹھ کی عصاب کمزور پڑ گئی ہیں، اور کمافی استعمال کینیکی وجہ سے اچھی طرح اعصاب مضبوط نہیں ہو سکتی، کمافی لگائی کی دوسری خرابیاں یہ ہیں کہ نوجوان لڑکیوں کی ریڑھ کی ہڈی خم ہو جاتی ہے اور پھیپھڑوں کو دھنکے کی وجہ سے کئی خون کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔ لباس میں صفائی بھی ضروریات سے ہر گرمی کے موسم میں دوبار اور دوسرے دنوں میں ہونا

ایک مرتبہ پچھلے کپڑے بدل دینا چاہئے کیونکہ کپڑے پھنے ہوئے ہوں تو نقصان پہنچتا ہے سردی لگانی، اور جلد پر چکنے پڑ جانا، اندیشہ رہتا ہے اس کے علاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے بچوں کو لئے متعدد جوڑے ہونے چاہئیں، اور ان میں لباس کی گہری مین دھوئے جائیں، کیونکہ گہری مین دھوئی ہوئی سوتیلہ دھو جا سکتے ہیں دھونیکے ٹھنڈے پانی میں صابون کو جھاگ استعمال کرنے چاہئیں، اور ایک چھوٹا فیوٹل پانی کے حساب سے بکریس ملا دیا جائے تو پانی ہلکا ہو جاتا ہے، دو تین گھنٹے تک کپڑے کو اس پانی میں ہلکے کرکین، اور پیراش کو پانی یا بستے چھانی میں کھٹکال دھوپ میں خشک کر لیں جوش دیا ہو یا پانی ہی جب کہ ٹھنڈا ہو گیا ہو ان کو کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے اس طریقہ پر دھونے سے کپڑے سکرٹے نہیں پاتے، اور ملائم رہتے ہیں اور پھٹتے ہی کمزور معمولی طور پر پانی میں اون کو کبھی نہ دھویا جائے۔

بچوں کے بستری ہلکے ہوں، اگر دن سے پاؤں تک ان کی کمینیشن (جو شغابی کا مخصوص لباس ہے) شب میں پہنے کیلئے ہو تو بہت اچھا ہے اور بجائے بھاری رضائیوں کے کپل اور ہٹنے کے لئے ہون تو بہت مناسب ہے۔

امعار

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو دن میں دو تین مرتبہ اجابت ہونی چاہئے، دوسرے سال میں بہت سے بچوں کو دن میں صرف دو یا اجابت ہوتی ہے، اور اُس کے بعد دن میں ایک مرتبہ سہ سالہ بچہ کی اجابت رنگ بمقابلہ شیر خوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے، لیکن سفید یا سخت یاسد نہ ہو، بلکہ ملائم، ہلکی، اور ہورے رنگ کی ہونی چاہئے۔

قبض اور دیگر اس قسم کی تسکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھلائی جائے، غذائیں مختلف قسم کی ہون کھلو میدان میں ورزش کرائی جائے، گرم غسل کے بعد تھوڑا سیلج کیا جائے اور یہ بھی لحاظ کیا جائے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقرر ہو جاتی کہ نہیں۔

مشانہ

تمام بچوں کو عادت ڈلوانا چاہئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مشانہ کو خالی کرتے رہیں

تین سال سے چھ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب ہونا چاہئے، اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہئے کمزور بچے شب میں نیکل سے

پیشاب روک سکتے ہیں بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے لیکن بچے اگر اوقات مقررہ پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائیں تو رفتہ رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے، ہر شب میں ایک یا دو بار بچے کو اٹھا کر پیشاب کرا دینا چاہئے، اور یہ خیال ہونا چاہئے کہ جگا دینے سے اُس کی نیند جاتی رہیگی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے فایز ہونے کے بعد جلد سو جاتے ہیں یا مرنے لگتے ہیں کیونکہ بچہ کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچہ کو زبان کھلنے سے پہلے اشارہ کرنا سیکھتا ہے اور دونوں پاؤں پر بٹھا کر پیشاب کرنے کی عادت ڈلاوے۔

اگر کچھ تدبیر کارگر نہ ہو اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو ماں کو چاہئے کہ اُسے پیٹ کے بل نہ نٹائے تمام دن کھلے میدان میں رکھا جائے، غذا سادہ اور معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے، چھوٹے چھوٹے کرم امعاء میں پیدا ہو جانے سے بعض اوقات خراش معلوم ہوتی ہے اور پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات پر جلد توجہ کرنا ضروری ہے، پیشاب کرانے میں بار بار ہاتھ سے چومنے کا اثر نہ صرف اعضا پر خراب پڑتا ہے بلکہ خراب عادت پڑ جاتی ہے جو عمر بھر نہیں جاتی، تازہ ہوا میں رہنے، اور ہلکا سا لے اور مرجع کے غذاؤں، اور روزانہ ٹھنڈے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع کیا سکتی ہیں یوں تو بچہ زیادہ پیشاب کرتے ہیں اور بالخصوص غذا کے بعد لیکن عمر کے ساتھ ساتھ کمی ہوتی جاتی ہے

گردانت نکلنے کے زمانے میں غیر معمولی طور پر زیادتی ہو جاتی ہے
 بچے کا پیشاب بہت صاف اور زردی مائل ہوتا ہے اس میں کچھ قسم کی
 بو نہیں ہوتی اور کپڑے پر دہیہ نہیں آتا لیکن اگر سرخ رنگ کے دانہ ہوں
 تو سمجھ لینا چاہئے کہ بچے کو دودھ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دی جاتی ہو
 اس میں پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے یہ سرخ رنگ کے دانے یورکٹ
 (Uric acid) ہوتے ہیں اور اس بات کو ظاہر کرتے ہیں
 کہ گردے اچھی طرح نہیں دھلتے

بعض بچوں کو چنک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جسکی وجہ تکلیف معلوم ہوتی ہے سبب
 اس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھ کر پھینا اور ورزش کم کرنا،
 ہوتا ہے، جواز کی سن بلوغ کو پہنچ گئی ہو اس کو سخت کرسی پر جکے ہو، و دیگر
 بھکر سینا یا پرونا مناسب نہیں ہے پانی میں اوٹ میل ملا کر پندرہ منٹ تک
 غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے، ورزش اور سونے میں کمی نہ کرنا
 چاہئے، اور اجابت کا خیال رکھنا چاہئے۔

مستقل اور اصلی دانت

ساتویں سال اصلی دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں اور چھ ماہ
 سال بجائے دودھ کے دانتوں کے نکل دانت اصلی ہو جاتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگہ نکلیں اور اس کے لئے مناسب ہے کہ گاہے گاہے ایک اچھے دندان ساز کو دکھاتے رہیں اگر دودھ کے دانت جبریہ نکلوا ڈالے جائیں تو اصلی دانت جو بجائے اُن کو نکلتے ہیں وہ سید ہی قطار میں نہیں نکلتے، بلکہ ٹیڑھے نکلتے ہیں۔

بچے کے دودانت اول نکلتے ہیں، بعد ازاں اوپر کے دودانت نکلتے ہیں، اور اسی طرح نیچے اور اوپر کے مسوڑوں میں نکلتے رہتے ہیں، اگر کوئی دانت ٹیڑھا نکلے تو فوراً دندان ساز سے اُسکو درست کرا لیا جائے ورنہ توقع ہو جانے پر مشکل ہوتی ہے چودھویں سال میں ۲۸ دانت مند میں ہو جاتے ہیں۔

اگر دانت اچھی طرح نہیں نکلتے ہیں تو غذا کے چبانے میں دقت ہوتی ہے دانتوں کو دن میں تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہئے، یا مسلمانوں کو وضو میں مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہئے، گرم پانی میں ایک چمچہ بانکس بونٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda* ملا کر دانتوں کو دھونا فائدہ بخش ہو اس کے علاوہ مختلف قسم کے نمک بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

مدرسہ اور تعلیم خانگی

بمقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان میں اوقات مدرسہ کی ترتیب

اور مقدار تعلیم کو تعین میں بہت وقت ہوتی ہے۔

نخرہ سے ثابت ہے کہ موسم گرما میں بچوں کا نشو و نما منقطع ہو جاتا ہے اور ہوک اور چستی کم ہو جاتی ہے، تیز اور ذکی بچوں کو بھی سبق یاد کرنا گراں گزرتا ہے، ایسی حالت میں کم عمر والے بچہ نپرسبق یاد کرنے کا بار ڈالتا غلطی ہے، اور خصوصاً ایسی حالت میں جب کہ صبح کی خوش گوار نیند سے جگا کر اسکول بھیجے جاتے ہیں۔

زیادہ عمر کے بچوں، اور خاص کر لڑکیوں کے لئے موسم گرما میں صبح کا درس مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا ترک کرنا چاہئے تاکہ دوپہر کے وقت سونے اور راحت کا کافی موقع ملے، بعد غذاے لطیف کھانی چاہیو اور پہر کھلے میدان میں ورزش کرنی چاہئے، لیکن چونکہ ہندوستان میں ایسے کھلے میدان لڑکیوں کو نصیب نہیں ہو سکتے اسلئے اونکو مدرسہ کا یا گھر کا صحن ہی اس ورزش کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

بارہ برس سے کم سن بچوں کو ہم گھنٹہ ایام سرما میں تعلیم پاتا، اور نصف گھنٹہ سبق یاد کرنا چاہئے، اور زیادہ عمر کی لڑکیوں کو گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے۔

زمانہ حال میں درس و تدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہوتا ہے یہ وقت پیش آتی ہے، کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق

بچوں کو پڑھاتے چلے جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ اُس تعلیم کو پڑھنے
 والوں کو کچھ نفع ہوتا ہے، اور نہ استعداد بڑھتی ہے، بعینہ اس کی
 مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی ثقیل غذا کھنی دیجائے اور اوس کا معدہ خراب
 اگر اوس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پونچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا
 پڑا ہوا سبق اسکول سے علیحدہ ہونے کے بعد بالکل ملیا میٹ ہو جاتا
 بچوں کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے، تاکہ
 اُن کی دماغی اور جسمانی نشوونما ہوتی رہے اور اوس کے ساتھ جو کچھ ملتا
 انہوں نے حاصل کی ہیں وہ ذہن نشین ہوتی رہیں لیکن اس زمانہ میں
 عجلت اور جلد بازی بھی اسکول میں داخل ہو گئی ہے، اور بجائے بہترین
 طریقہ سے بچوں کو تعلیم دینے کی جلد رٹانے کی کوشش کی جاتی ہے وہ
 زمانہ بہت دور ہے کہ اسکول سے نکل کر اُن کی شان میں یہ کہا جائے
 کہ اُن کی طبیعت میں نفاس پسندی آگئی ہے علم حاصل کرنے کا شوق
 پیدا ہو گیا ہے اور اون کی صحبت سے دوسرے مستفیض ہو سکتے ہیں۔
 تعلیم خانگی میں زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے کافی ہیں اور اُن کو
 اس طرح تقسیم کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے آٹھ بجے
 مذہبی سبق دیا جائے، اور بعد میں چار گھنٹوں کو مادری زبان میں سبق
 پڑھنے اور انگریزی تعلیم کے لئے اندازہ کے ساتھ تقسیم کر دیا جائے اور

درمیان میں باجا، اور اِلا وغیرہ کا وقت رکھا جائے
اکثر اوستاد، اور اوستا بہنوں کو دیکھا ہے کہ بچوں کی قوت مطالعہ کی
بالکل نشو و نما نہیں کرتے اور خود بچے کو بتاتا کر پڑھاتے ہیں طبیعت پر
مطلق زور نہیں ڈالا جاتا اور سبق کو مثل طوطے، اور مینا کے رٹاؤ ہیں
مزید برآں اس کی بھی پرواہ نہیں کی جاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہوئے تب
دوسرا سبق دیا جائے، بلکہ زیادہ پڑھانے کی ہوس میں سبق پر سبق
دیتے ہوئے چلے جاتے ہیں، اور نہ اس امر کا لحاظ رکھتے ہیں کہ جو کچھ پڑایا
جائے اُس کا مطلب اچھی طرح ذہن نشین کر دیں۔

ان ہی خرابیوں کی وجہ سے اب خاص طور پر اوستاد بننے کی
تعلیم دی جاتی ہے، اور سرکاری اسکولوں میں بھی اُن ہی کو ہرج اور
پسند کیا جاتا ہے جن لوگوں نے باقاعدہ ٹریننگ اسکولوں میں تعلیم پائی ہو،
در اصل اوستاد بننا کوئی آسان کام نہیں ہے، جو ہر شخص کر سکے،
اس کے لئے خاص قسم کی قابلیت، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت ہو
استاد کے انتخاب میں بھی پوری طرح غور سے کام لینا چاہئے جس طریقہ پر
کہ یہ تخیل مشہور ہے، نیم جلیخمرہ جان، اسی طرح نیم ملاحظہ ایمان کی مثل بھی
اس مطلب کے لئے صادق آتی ہے،

ایک خرابی یہ بھی مشہور ہو گئی ہے کہ بچوں کو گورنس اور زبوں

چھوڑ کر مائین بالکل بے فکر ہو جاتی ہیں اس کے نتائج بھی اچھے نہیں نکلتے جن کو مین نے اپنے بہت سے معزز دوستوں سے سنا ہے اور خود بھی دیکھا ہے، حال ہی میں ایک اخبار پیٹرنس ریویو مین والدین کے اثر اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی مفید مضامین شائع کیا کرتا ہے جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہیں، مین بھی غلط السلطان سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان میں نقل کرتی ہوں، کاش ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات و تجربات کے لحاظ سے ایسے مضامین شائع کرتے رہیں، تاکہ بچوں کی تربیت و تعلیم میں انکے والدین کو مدد حاصل ہو سکے مجھے امید ہے کہ ہوپال میں جو رسالہ غلط السلطان شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے پیش نظر رکھے گا۔

ابتداء میں بچوں کی تعلیم کا انحصار ان کے والدین پر رہتا لیکن موجودہ شائستگی نے ایک ایسی پیچیدگی ڈال دی ہے کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر دوسروں پر جنہوں نے کہ بچوں کی تربیت دینے کا خاص طور سے مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے

یعنی موجودہ زمانہ میں والدین اپنے بچوں کی تربیت کے فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہیں، اور اس فرض کو

اُن لوگوں کے ذمہ عائد کرتے ہیں جو اجرت پر مقرر کئے جاتے ہیں اور اب یہ نوبت پہنچ گئی ہے کہ بعض خاندانوں میں والدین اور بچے، ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہیں اور جب کسی موقع پر ملتے ہیں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہیں کیونکہ آج کل نرسز، گورنس، اسکول ماسٹرز اور ٹیوٹرز، وغیرہ پر پورا پورا بہروسہ کیا جاتا ہے اور سمجھتے ہیں کہ ہم نے اپنا پورا اطمینان کر کے اپنے بچوں کو اُن کے حق سے محروم نہیں رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض اصحاب یہ کہتے ہیں کہ بچوں کی تربیت اور ان کی پرورش کرنے کا خیال قدرتی طور پر ماں کو زیادہ ہوتا ہے اور لڑکی کی طرف تو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابت یہ رائے ہے کہ اُس کا وہ تمام اثر جو ساتھ رہنے سے بچہ پر پڑتا ہے نہ تو معدوم ہی ہو سکتا ہے اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا رائے قائم کی جائیگی، اگر میں یہ کہوں کہ والدین ہی اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت کر سکتے ہیں، اور اُن کو کوئی بھی چاہئے، اور باپ کا اثر اس کے بچہ پر نہ پڑنے سے وہ تعلیم کے ایک قیمتی، اور ضروری حصہ سے محروم رہ جاتے ہیں

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچوں کو کافی طور سے تعلیم نہیں دے سکتے، یہاں تک کہ باپ خود اپنے پیشہ کی تعلیم اپنے بچے کو نہیں دے سکتا لیکن اس بات کی کوئی ضرورت نہیں کہ بچوں کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہو، باوجودیکہ میرے پاس کوئی تازہ وجوہ نہیں ہیں، لیکن میں اس معاملہ پر بحث کرنے پر تیار ہوں اور صرف چند نئی قسم کے عمدہ ثبوت پیش کروں گا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ مامور کیا کرتے ہیں اور میں مدرس نہیں، بلکہ ایک طبیب ہوں مگر میں تعلیم کی نسبت بھی اپنے طبی تجربات کی بنا پر وجوہ پیش کروں گا، اور اگر آپ یہ کہیں کہ ایک طبیب تعلیم و تربیت کی بابت کیا جان سکتا ہو، تو اس کا جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کہیں بڑھ کر ہے اور اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کا مادہ، اور علامات بھی معلوم کر سکتا ہے، طب سے نہ صرف انسان کی بیماری ہی معلوم ہو سکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی حالات بھی اچھی طرح دریافت ہو سکتے ہیں اور یہاں تک معلوم ہو سکتا ہے کہ اُس کے باپ دادا کو کیا مرض تھا، اور اس لئے کہ

کو نسا مرض لاحق ہو سکتا ہے یہ تو معمولی بات ہے کہ ہمارے اکثر
عیوب، اور مخفی حالات ایسے ہوتے ہیں جو ہم دوسروں سے
پوشیدہ رکھتے ہیں اور ہمیشہ پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں
لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ یہی باتیں ہمارے بچوں میں پائی جاتی ہیں
کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ
دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھ پوشیدہ رکھتے چلا آتے ہیں
اب میں آپ لوگوں کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع
کرتا ہوں، جس سے میرا مطلب آپ لوگوں پر پوری طور سے ظاہر
ہو جائیگا، میں آپ کو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤں گا جس کے
شراب کا نشہ زیادہ ہو جانا ایک معمولی بات تھی، آج کل کو زائرین
یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کا لڑکا اکثر پرہیزگار ہوتا ہے، لیکن اس کا
خاندانی اثر نہیں جانے پاتا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل
جاتی ہیں، لیکن بعض اوقات اُس کے دل میں خود بخود شراب بھونکی
خواہش پیدا ہو جاتی ہے

ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت
ہو گئی تھی، اور اوس کی اس عادت سے اُس کی زندگی میں
اور اُس کے انتقال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے، لیکن

اُس کے لڑکے اور مجھ (راقم مضمون) کو اس کا بخوبی علم تھا، اُسکی یہ عجیب کیفیت تھی کہ وہ شراب پیتا تھا لیکن تا وقتیکہ اُسکی حالت زیادہ خراب نہ ہو جائے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تھی، ایسی حالت میں وہ چند اشخاص کے ساتھ تاش کھیلا کرتا تھا، اور اس موقع پر اتنی شراب پیتا کہ بالکل مدہوش ہو جاتا اور پہرا ٹکرا پنے کام پر چلا جاتا، اور اس قدر ستھدی سے اپنی کام میں مصروف ہوتا کہ کسی کو اس کی بابت شراب خواری کا گمان ہی نہوتا مگر وہ ہمیشہ اس کوشش میں رہتا تھا کہ میرے لڑکے کو ایسی عادت نہ ہو جائے یہ فوجی افسیر شراب نشہ کی غرض سے نہیں پیتا تھا بلکہ محض اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لئے پیتا تھا، اور اس بات کا علم اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی علم تھا جب لڑکے کی عمر ۲۰ سال کی ہوئی، تو باپ کی عادت کا اثر اس پر بھی ہونے لگا، اُس نے شہر کے باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل اور شہر کی آبادی سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا جب باکپٹل شراب خواری کو دل چاہتا، تو اُس مکان میں جا کر اکیلا بیٹھا اور اُس خواہش کو مطلوب کرنے کی کوشش کرتا، اور جب نشہ کا خیال دور ہو جاتا تو وہاں سے واپس آ جاتا۔ اب وہ ایک بہت

پر ہیزگار ہے، اور کبھی شراب جیسی خراب چیز پینے کی خواہش
 نہیں کرتا، اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے
 اوپر کی مثال سے آپ لوگوں پر ظاہر ہو گیا ہوگا کہ اس بات کی
 کتنی ضرورت ہے کہ بچپن ہی سے بچوں کو بری عادات سے بچو کی
 تربیت دی جائے، ہم کو لازم ہے کہ ہم شرابی ہوں یا نہ ہوں
 لیکن اپنے بچوں کو ایسی باتوں سے پرہیز کرنے کی تربیت دیجو
 رہیں کیونکہ اس میں ان کی آئندہ زندگی کی بدلائی ہے آجکل
 مدرسوں، اور دیگر جلسوں میں اکثر ایسے مضامین پر لکچر دیا جاتا ہے
 رہتے ہیں بلکہ ایک روز میں نے دیکھا کہ ایک ماسٹر صاحب
 اپنی جماعت کے سامنے جس میں تقریباً ۵۰ لڑکے ہونگے
 شراب خواری کی بڑائی پر لکچر دے رہے تھے، گو اس وقت
 وہ ان کوئی شرابی لڑکا تو نہ تھا، تاہم ان ہی میں سے چار یا پانچ
 لڑکے بڑے ہو کر شرابی نکلے ہوں گے، کیونکہ ان میں انکو
 والد کا اثر تو موجود ہی تھا، اور اگر وہ اثر صرف لکچر دن ہی سے
 نکل جائے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن
 یقین نہیں ہوتا

ماسٹروں کی یہ کوشش کہ صرف لکچر دن کے ذریعہ سے

لڑکوں کو شراب خواری سے باز رکھیں، میرے خیال سے صرف
وقت کا ضائع کرتا ہے، میں یہ کہوں گا کہ باپ اپنے بچے کی حالت
بخوبی واقف ہوتا ہے اور یہ اُسی کا کام ہوتا ہے کہ بچوں کو
بدی سے بچا کر نیکی کی طرف رجوع کرے، کیونکہ باپ کا اثر
نسبتاً ماں کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب میں والد کے حقوق جو بچے کے متعلق ہیں بیان
کرتا ہوں باپ کو چاہئے کہ اپنے بچوں کی خوشی، اور اُن کی
دل چسپی کے سامان میں ایسا ہی حصہ لے جیسا کہ اُن کی تعلیم میں
لیتا ہے، باپ کو اپنا فرض سمجھنا چاہئے کہ بچوں کو ایسے دلچسپ
اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہو، اور کبھی اُن
کاموں کی رغبت نہ دلائے جن سے وہ نفرت کرتا ہو، یا بزدلی
اُن میں مشغول رکھا جاتا ہو، باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا
چاہئے اور خود بھی دلچسپ مشغولوں میں شوق سے حصہ لینا چاہئے
تاکہ اُس کی خوش مزاجی کا اثر بچوں پر بھی پڑے، دلچسپی
تین قسم کی ہونا چاہئے۔

اول حالہ کو چاہیو کہ بچوں کو اکثر ہلکا سا غیر پُر نفع اور ہلکا سا لہجہ یا کر
باغون کی طرف توجہ دلا کر باغ بنائیکا شوق پیدا کریں پُرانی تواریخ کے

قصے سناتا رہے، دور دور کے شہرون اور ملکوں کا ذکر کرتا رہے، تاکہ اُسکا شوق ایسی چیزوں کی طرف زیادہ پیدا ہو تا جا دوں۔ والد کو چاہیے کہ بچوں کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف رغبت دلاتا رہے تاکہ اُنکے جسم میں چستی و چالاکی پیدا ہو۔

سوم۔ والد کبھی نہیں چاہئے کہ بچوں کے، قصور اور غلطیوں سے درگزر کرے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے تنبہ کرتا رہے جہاں تک ہو سکے دلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب اُنکے متعین کرے تاکہ دوسروں کی ضرورت نہ ہو اور وہ خود ہی خوش ہو کر ہر طرح کی تازگی حاصل کر سکیں جیسا کہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اٹھ کر اپنا کام شروع کرتے اور شام کے پانچ بجے تک کام میں سخت مشغول رہتے پھر واپس آکر پیرچہ چار فوشی کے باہر تنگل میں چل جاتے جہاں کہ صرف ہی ہوا کرتے اور دوسرا شخص نظر نہیں آتا تاہا وہاں خوب سے سیٹی بجا یا کرتا، اور صرف سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتا اور رات ہو جائے واپس آتا، دوسرے روز صبح پیر حسبِ عمل سرگرمی ہو کام میں مصروف ہو جاتا آج کل یہ پادری حسبِ ایک گرجا کے بڑے پادری ہو گئے ہیں، میں خیال کرتا ہوں کہ وہ ہمیشہ اپنی اوسم ورزش کو جاری رکھ کر خوش مزاج بنے رہیں گے۔

اب میں آپ کو گون کے سامنے یہ عرض کروں گا کہ اگرچہ بوجہ طب کے

ہم ایک شخص کی بیماری کا پتہ لگا لیتے ہیں مگر اس کی اندرونی خواہشوں اور دل جذبات سے واقفیت حاصل نہیں کر سکتے، اس لئے صرف باپ ہی بچوں کی دلچسپی کے مطابق سامان جیسا کر سکتا ہو ایک مثال لیجئے کہ دو لڑکے ہیں ایک تو اسکول سے واپس کر فوراً گیلنے کیلئے (فیلڈ) کیسل کے میلان میں چلا جاتا ہو گویا کیلئے کو بھی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے جیسا پرنس کو اس طرح وہ اپنی زندگی کو بڑھاتا ہے، دوسرا لڑکا صرف پرنس ہونے کو اپنا فرض خیال کرتا ہو اور اسکول سے آکر کتابیں لیکر پرنس شائع کر دیتا ہے اس طرح وہ اپنی زندگی کو بجا بڑھاتا ہو لیس یہ ضروری امر ہے کہ بچوں کی تعلیم کے ساتھ ان کی دلچسپی کے اسباب کو بھی ضروری سمجھا جاوے اور یہ کام باپ کا ہے نہ کہ اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثر بہت جلد بچے پر پڑ سکتا ہو اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہو، صرف بچہ پڑھ لینا ہی تعلیم نہیں ہے، بلکہ والدین کی حرکات کا جو اثر بچے پر پڑتا ہے وہ ہی ایک تعلیم ہے۔ اگرچہ آج کل بچوں کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہیں سمجھا جاتا ہے تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچوں کے ذہن نشین کر دے کہ پرنس لکھنا ہی ان کی زندگی کا ایک حصہ ہے، اور یہ یوں ہو سکتا ہے کہ باپ کتابوں کا مطالعہ کرتا رہے اور بچوں کو سمجھاتا رہے کہ کتابیں ہی ایسی ہی بیش بہا چیزیں ہیں جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزیں

یہ بات مسلمہ ہے کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گھر ہی سے شروع ہوتا ہے،
 کیونکہ وہیں سے بچہ چیزوں کو پہچانتا ہے، چنانچہ وہ اپنے بہن اور
 بہائیوں کو دیکھ کر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہے وہ تعلیم جو اسکو
 گھر میں ملیگی بہ نسبت اس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ میں ملتی ہے
 زیادہ مستحکم اور با اثر ہوتی ہے اسلئے والدین کو اپنے بچوں پر اپنا
 نیک اثر ڈالنا چاہئے۔

کیونکہ جب بچہ جوان ہو نیکی کے بعد اپنے والدین سے علیحدہ
 ہوتا ہے تو اسکو مختلف کاروبار نئے نئے خیالات و معاملات
 سے سابقہ پڑتا ہے مگر پہلے ہی اسکے والد کا وہ اثر جو اس میں
 سرایت کر گیا ہے تازہ زندگی اس سے جدا نہیں ہو سکتا۔

باب ہشتم

زمانہ طفولیت کے امراض

ہڈی کا بیڈول ہو جانا، سواروگ، قبض، بد ہضمی اور متلی و سست اور پیش، گرم امعاء، شکم کا ٹھکنا، آنتوں کا اوتر آنا، امراض تنفس، خناق، گلابیٹہ، جانا، سوہی سیلی، یچی، کچن کی تپ، دق، بخار اور متحدی بیماریاں، گھٹیا، عرثہ، خواب میں ڈرنا، درد سر، زردی، کاسیر، بھڑکنا، ہا، ہا، پائوں کی جلد کا پھٹنا، شحیر (گوٹگیان) سونی مین زیادہ پسینہ ٹھکانا، ہنہ، بچوں کے امراض کا تو ذکر ہو چکا ہے اور نیز یکایک شکایات کے پیدا ہونے کی حالت میں جو تدابیر کرنی چاہئیں وہ پھلے بنا دی گئی ہیں۔ مگر مین چاہتی ہیں کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہیں تو لازم ہے کہ ان کے امراض اور امراض کے دفعہ کرنے کی تدابیر کو سمجھیں اور جانیں۔

ہڈی کا بیڈول ہو جانا

بچوں کے لے ہڈیوں کا بیڈول ہو جانا ایک ایسا مرض ہے جو ادنیٰ آئندہ زندگی بہت گھراثر ڈالتا ہے، شیر خوار بچہ زندہ ختم ہوتے کی قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اسلئے جب بچہ خور اس شبہ بھی ہو تو ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے جب شیر خوار بچوں کو بجائے شیر مادر کے اور غذا وغیرہ دی جاتی ہے جس میں

نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے مثلاً پیٹنٹ غذا بن یا کم چکنائی کی غذا تو یہ مرض ہو جاتا ہے۔ ابتدا میں بچہ لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے ہمیشہ بدھمی رہنے لگتی ہے اور دست ہمیشہ جاری رہتے ہیں۔ کھانسی باز کام اور تشخیمین آسے دن بتلا رہتا ہے اور آخر کار کل جسم کی نشوونما میں فرق اگر بڈیان نرم اور بدہمت ہو جاتی ہیں

اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلیں اور تالو کی سطح پر ہو کر سر کی سطح کے برابر نہ ہو جائے اور شب میں بچہ بے چین رہتا ہو اور سوتے ہوئے سر اور چہرہ پر پسینہ آجائے تو سمجھنا چاہئے کہ اس مرض کی ابتدائی علامات ہیں دیکھنے میں ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہیں لیکن دوسرے سال میں فری جو دراصل پھولا پن ہوتا ہے جاتی رہتی ہے اور دُبلایا ہو کر بڑی اور چمڑا رہ جاتا ہے۔ اگر بھلانے یا کپڑا پھنانے کی وقت بجائے خوش ہونے کے بچے روئیں یا کھلانے میں خوش نہ ہوں یا بدن ڈھیلا پڑ جائے تو ماؤں کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔ اس مرض کے بچے بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں اور اون کو چلانا بھی نہ چاہئے۔ اس صورت میں سب سے پھلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچوں کو بدھمی کی شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اسلئے جس قدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ لیکر اس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودھ بالائی، انڈے، پکے گوشت کا شوربہ گوشت کوٹ کر اوسکا
عرق نکالتے ہیں اور گرم کر کے بیٹھور یہ بنا جاتا ہے نارنگی اور سیب کے نشتر اکثر تجویز
کئے جاتے ہیں جو شش دیا پلو دودھ اور پٹینٹ دو این بالکل بند کر دینی چاہئیں۔

کاڈیورائل ایسٹیشن مین ہائیپوفاس فٹ آف لائم *hypophosphate of lime*
ملاکر ملانا بہت مفید ہوتا ہے اور اکثر جلد ہضم ہو جاتا ہے اور بعض اوقات کاڈیورائل میں لٹ
ملاکر دیتے ہیں کچھ کو تازہ ہوا خوب مل جاتی ہے اور گردن سے پاؤں تک اونی لباس
پھناتا چاہئے

جو بچے کہ قدرتی رضاعت سے پرورش پاتے ہیں اون کو عموماً مرض ہنبن ہوتا اور
مصنوعی رضاعت والے بچے اکثر اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اسکرومی یعنی سواروگ

خفیف سواروگ کے آثار ابتدائی مرض ریکٹس *Reckett's*
کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور یہ دونوں امراض غذا کی بے ترتیبی کی
وجہ سے لاحق ہوتے ہیں اور غذا کے ناموافق ہونے، ابلے ہوئے اور
گاڑے دودھ اور پٹینٹ غذاؤں کے استعمال سے بھی یہ مرض اکثر پیدا
ہو جاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچوں کو بھی عرصہ تک تازہ ترکاریاں اور تازہ پھلوں کی
نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ بچہ

اعضاء اور جوڑ پھول جاتے ہیں۔ یا تمام جسم سرخ ہو کر متورم ہو جاتا ہے مسودے پھول جاتے ہیں گویا اسفنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور ان سے خون آنی لگتا ہے اگر غذا میں فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغرا درست ہو جائیگا اور اور چہرہ زرد پڑ جائیگا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جائے۔ تازہ (بلا جوش دیا ہوا) دودھ تازہ گوشت، انڈے، اور پھلون کا افشردہ اور کچلے ہوئے آلو یا دوسری زرد ہضم غذائیں دی جائیں۔ اور اگر ممکن ہو تو داکٹر کو ضرور دکھایا جائے

قبض

قبض کی شکایت کو خفیف سمجھنا چاہئے جس سبب قبض ہوتا ہو اور اس کو اول رفع کرنا چاہئے عارضی قبض اور عید رنگ کی آج کی شکایت بعض اوقات سردی بدینیں میریت کر جانے یا دانت ٹکنے کی وجہ سے ہو کر قی ہو۔ لیکن عموماً دیر ہضم غذا کے استعمال سے یہ شکایت ہو جاتی ہے بھترین علاج ایک خوراک کیسٹر آئل اور اس کے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے

مزمن قبض

روزانہ معمولاً ستھین وقت کی با بندی کرنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے دوش لینے اور روزانہ ورزش کرنے اور کھانوں کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے

ماؤں کو لازم ہے کہ بچوں کی غذاؤں میں کچھ نہ کچھ تبدیلی کرنی رہا کرے

تندیلی غذا کا اثر بھی اجابت پراچھا ہوتا ہے۔ چکا ہوا دودھ چونکہ دیر خیم ہوتا ہے اسلئے ایکسٹریکٹ آف مالٹ *Extract of malt* کا ایک ٹچ ملا دینے سے دودھ کی اصلاح ہو جاتی ہے کیلے کی پھلی پھیل کر قدرے گرم دودھ میں ملا کر علی الصبح بچہ کو کھلانا مفید ہوتا ہے

منقہ اور انجیر کی پوٹنگ زیادہ عمر کے بچوں کو بہت نفع کرتی ہے۔ اور صبح کے وقت پھلوں کا شربت بھی مفید ہوتا ہے۔ سبب۔ ناسپاتی خوبانی بھون کر بچوں کو کھلانا چاہئے۔ لاغر بچوں کو جن کے جگر کمزور ہوتے ہیں قبض کی عادت ہو جاتی ہے اور نہ صرف اون کی غذا میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ ٹکان سے بچانے کی ضرورت ہے روزانہ گرم پانی سے سیکنے کے بعد روغن زیتون سے مالش ہونی چاہئے۔ علاوہ فلوڈ میگنیشیا یا وارپینٹی کے دیگر دوائیں ہرگز نہ دی جائیں۔

تبدیل آب دہوا کرنا یا بحری سفر کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ قبض کو ایک معمولی مرض نہ سمجھنا چاہئے اس میں ہر کس و ناکس کی دوا سے بہت احتیاط چاہئے بغیر طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دوا نہ دیجئے زیادہ دواؤں سے مدد خراب اور کمزور ہو جاتا ہے جس کا سنبھالنا رفع قبض سے بھی مشکل ہے۔

بد مضمی اور متلی

اگر بچہ کے سینہ اور شکم میں درد کے ساتھ متلی معلوم

ہوتی ہو یا بد ہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہوں گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھی جائے اور شدید درود میں گرم سینک کرنی چاہیے۔ اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے غذا ہرگز نہ دیکھائی جائے۔ اگر پیٹ میں مڑوڑ ہو تو ۶ سے ۸ دانس تک گرم پانی میں ایک چمچ روغن زیتون ملا کر امعاء میں پککاری لگانی چاہئے۔

بچوں کو قے کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آسانی سے قے ہو جاتی ہے اور دیر ہضم غذا سے مددہ خالی ہو جاتا ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے تو بچوں کو قے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قایم مقام بخاقتی ہے بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد اور عرصہ تک سلسلہ قایم رہے تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ یا امعاء میں فتور ہے یا کوئی متحدہ قسم کا بخار آئیوا لا ہے۔

دست اور پیش

دست اور پیش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہئے مثل بڑوں کے اگر بچوں کے دست آنے میں غفلت کی جائے تو خطرناک بات ہے۔ شروع ہی سے بچہ کو بستر پر لٹا دینا چاہئے اور سیال غذائیں دینی چاہئیں۔ مثلاً دودھ یا نصف دودھ اور نصف جوش دیا ہو یا پانی ملا کر یا ہلکا بارلی داٹر دودھ گھنٹہ کے بعد دیا جائے کیسٹرائل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا عمل ہر حالت میں

ایک مرتبہ ضرور دیا جائے اگر دست شدید آتے ہوں تو دودھ قطعی طور پر
بچون کو نہ دیا جائے بجائے اوس کے پانی میں انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسری
مناسب غذا دی جائے۔ بچہ کو پانی خوب پلا دیا جائے اور بستر میں گرم پانی کی
بوتل رکھی جائے بلا خیال نقصان کے اگر کوئی دوا دی جاسکتی ہے تو کیسٹر آئل
ایکشن کا ہلکا ڈوز ہے۔ انڈے کی سفیدی کا استعمال ہر حالت میں ڈاکٹر کی رائے سے کرنا چاہئے
اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جائے اور بستہ نہ ہو اور تعداد میں بھی کم نہ ہو
تو سمجھنا چاہئے کہ دست سردی سے آتے ہیں۔ ہر حالت میں جلد داکٹر کو دکھانا
چاہئے کیونکہ شروع میں یہ کھنا کہ اس دست کا انجام کیسا ہو گا
مشکل ہے

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہوں تو سمجھنا چاہئے کہ بچہ کی صحت خراب
ہے۔ یا مکان کی گندگی اسکا باعث ہے جس کا اثر بچوں کی صحت پر
اچھا نہیں پڑتا اور اس قسم کی شکایات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات
نشوونما پورے طور پر نہ ہونے یا کمزوری کے باعث بھی دست آنے
لگتے ہیں۔ اسلئے ڈاکٹر کی رائے اور تجویز سے بچہ کی غذا میں اصلاح کرنی
چاہئے۔ تبدیل آب و ہوا کرنا ایسے بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے۔

کرم امعاء

بچوں کی آنتوں میں کرم ہو جاتی ہیں اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہیں

- (۱) چرنے - سوتی کیڑے پیچھے۔
 (۲) کپتھوے - جوسات یا اکٹھے اپنچ لائے ہوتے ہیں۔
 (۳) کدودانے - جو بہت لائے ہوتے ہیں۔

اول الذکر نیچے کی امعاء میں ہوتے ہیں اسلئے آسانی سے علاج چڑھتے ہوتے ہیں۔ لیکن کدودانے بالائی امعاء میں رہتے ہیں اور بہ مشکل خارج ہوتے ہیں۔ اگر کمزور بچہ شب میں نے چبن سوتا ہوا اور باخانہ کے مقام پر ہاتھ رکھتا ہوا اور ناک نوچتا ہو تو نیچے کی امعاء میں کرم کے وجود کا اشتباہ ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں اجابت کو بہ غور دیکھتے رہنا چاہئے کہ کرم خارج ہوتے ہیں یا نہیں۔ اگر کرم دکھائی دیں تو شب میں کیسٹرائل کا ایک ڈونٹ (Donut) اور دن میں سنٹوین (Santon) کا واقع کرم سفوف ایک فوراک کھلائیں اور بعد ازاں پانچ اونس پانی میں ایک چمچ نمک ملا کر عمل کے ذریعہ امعاء کو ہودینا اور تین چار روز تک پککاری لگاتے رہنا چاہئے پینے کے چہلکون کا جوش دیا ہوا پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے

کیچوے اور کدودانے کا اثر بچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے۔ بخاریتھی، درد قولنج، دست، کم خوابی، یحینی اور تشنج اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔ کرم امعاء کے وجود کا شبہ ہونے پر فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے کثیف پانی، مکی کاربی خراب اور بغیر کیے ہوئے گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے

شکم کا مکمل آتما

بعض بچہ نکا پیٹ کھڑے ہونے پر مکمل آتما ہے اور مائین دیکھ کر پریشان ہو جاتی ہیں مگر (بجائے) ہو جانے کے بعد جگر اور طحال بڑھ جاتی ہیں وجہ سے شکم باہر نکلاں تاہم۔ یہ علامت ہمیشہ بیماری کی نہیں ہے۔ کیونکہ نفخ کی وجہ سے بھی شکم مکمل آتما ہے یا گرم ملکوں میں شکم کے اعصاب و عضلات کے کمزور ہو جانے کی وجہ سے امعاء پورے طور پر رک نہیں سکتیں ایسی حالت میں ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہئے

آنتوں کا اوتر آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتوں کا کوئی حصہ پیڑ و سین اوتر آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو وہاں سے اندر کو چلا جاتا ہے۔ جن لڑکوں کے خفقہ کی ضرورت ہوتی ہے ان کو پیشاب کرتے میں زور کرنا پڑتا ہے اسلئے ان کی اکثر آنتیں اوتر آتی ہیں ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں تاخیر ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ عمل کرنے سے یہ عارضہ آسانی سے اچھا ہو جاتا ہے اور کم عمر بچہ کو کئی بچھانے سے بھی جلد یہ عارضہ جانا رہتا ہے

امراض تنفس

یکایک موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردی بدن میں سرایت کر جاتی ہے۔ اس سے ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے ورنہ آخر میں یہ مرض اندیشہ ناک ہو جاتا ہے۔ اول ایک ہلکی تھلین دیتی چاہئے۔ اور بعد ازاں

رائی کا غسل دیا جائے ہلکی غذا کچھ کو دینا چاہیے۔ اور ۲ گھنٹہ تک بستر پر کمرے
 کو اندر رکھا جائے۔ اس قسم کی سردی سے بچنے کی تدابیر پچھلے بیان کردہ ہی تھیں
 ہیں۔ فلائین چھوٹا گرم غسل کر کے ۱۵ ڈاؤن بش *Douches* کرنا اور تازہ میوے
 بہنے سے یہ شکایت نہیں ہوتی اگرچہ کمزور ہے اور سردی کا اثر جلد قبول کر لیتا ہے
 تو اس کے سینہ پر دو فون چاندی روغن سرسوں یا کاڈلیور آئل سے مالش
 کی جائے۔ اور جارچو کریم مین کاڈلیور آئل پلاڈر ہنا چاہئے۔ اگر سر میں سٹری لگنے کی وجہ سے
 کھانسی آتی ہو تو قدری لائٹ جوس *Lime juice* اور دس قطرہ اپنی لکڑی کرانا
Ipecacuanha میں گلیسرین *Glycerine* یا شہد ملا کر کھاتے رہنے سے جاتی رہتی ہے۔
 کھانسی کے ساتھ بخار، نفع، تنفس، اور دوسرے ہو تو مخفی سمجھنا
 چاہئے بلکہ یہ ترخہ وغیرہ میں سوجن ہو جانے کی علامت ہے۔ شدید
 کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے اس لئے ڈاکٹر کو فوراً بلانا
 چاہئے دوسرے قسم کی کھانسی خشک کھانسی ہوتی ہے یہ شب میں
 بہت آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بد ہضمی اس کا سبب
 کیسٹر آئل کی ایک خوباک اور ہلکی غذا دینے سے اکثر اس کی شکایت جاتی
 رہتی ہے خشک کھانسی جس سے کھر کھر اہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے کا
 ٹھن ٹھن جیسی آواز نکلتی ہو تو آخر میں مرض خناق ہونے کا احتمال

خناق

کرم بچوں کو یہ عارضہ جلد ہوتا ہے اور اس سے خون کرنا سبک۔ کیونکہ بعض اوقات دفعۃً یہ عارضہ شروع ہو کر بچہ ہوتا ہے اور آخرین مہلک ثابت ہوتا ہے۔ خناق ثلاث تنفس کا ایک روضہ جس میں نرخرہ کے اندر سوزش ہو کر دم ہو جاتا ہے سانس مشکل سے لیا جاتا ہے اور جلد کھینچتا ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہیں ہوتی۔ کیونکہ نرخرہ کے اندر ایک رطوبت رستی ہے جس سے ایک جھلی سی نیکر سانس کی آمد و رفت تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن نرخرہ کے نیچے نہیں اترتا اور بالآخر بچہ دم گھٹ کر مر جاتا ہے۔

ابتداء میں نکام ہوتا ہے۔ ناک بھتی ہے کھانسی آتی ہے آواز بھاری ہوجاتی ہے پھر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے طحا جب یہ علامات اور آثار پائے جاتے ہیں تو ماں کو ہوشیار ہونا چاہئے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعۃً شروع ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بغیر برداشت گرم پانی کے ٹب میں ٹھڈی تک رکھنا چاہئے۔ بعد ازاں فوراً اس کے جسم کو خشک کر کے گرم کمبل اڑھا دینا چاہئے قدر گرم پانی میں ایک چیمہ (چاء) اپنی کے کوانا ریچھ کو پلانا چاہئے اور تا وقتیکہ متلی شروع نہ ہو برابر دیتے رہیں بچہ کو چاپ لیٹے رہنے دینا چاہئے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر میں ہر وقت

رکھی رہنا چاہئے، اگر اجابت کھل کر نہ ہوتی ہو تو فوراً گلہ ستر کی پچکاری لگائی جائے۔ ایسے دورہ کے بعد کم از کم تین روز تک بچہ کو بستر پر رہنا چاہئے۔ اور بہت ہلکی غذا دینا چاہئے اگر اس طرح فوراً علاج کیا جائے گا تو زائد سے زائد ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہیگا اور پھر جان کا خطرہ نہ ہوگا اگرچہ ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار میں مانگو وقت ضائع نہ کرنا چاہئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی میں بٹھا دینا چاہئے۔ خناق کی ایک دوسری قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اسکی ابتدا ہوتی ہے۔ نثرہ کے اندر کھرا بٹ، سوزش اور درد کی شکایت ہوتی ہے بخار ہو جاتا ہے اور بہ سبب درم کے اس میں گرانی اور رکاوٹ ہوتی ہے آواز بھرائی ہوئی کمرخت یا بالکل بیٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لیجاتی ہے رفتہ رفتہ سانس لینے کی کوشش کرنے میں بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس میں موت اس قدر دفعۃً واقع نہیں ہوتی جس قدر کہ پھلی قسم کے مرض خناق میں ہوتی ہے۔

بچہ کو گرم ہوا میں رکھا جائے۔ مریض کی چار پائی کے پاس ایک کھلے موت کی پیسلی وغیرہ میں خالص پانی اور قدرے ٹارپن ٹائن ڈالکر آگ پر کھین تاکہ پانی سے بخارات اڑھتے رہیں اور جب تک ڈاکٹر آئے۔ ایک خوراک کیسٹین کی دیدین۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر (جیسا کہ مذکورہ اس باب)

کیا گیا ہے) بغیر وقت ضائع کے ہو سے کرتے رہنا چاہئے
 دانت نکلنے کے زمانہ میں بچہ نکاح دم اکثر رُک جاتا ہے اور بعض اوقات
 زیادہ اشتعال ہونے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا خفا ہونے کی وجہ سے
 بچہ دم بخود ہو جاتا ہے اور اوس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور آخر میں گھری
 سانس دہیمی آواز سے لیتا ہے۔ یہ خطرناک ہنہین ہوتا لیکن بچہ اوس کی
 مضمحل اور سست ہو جاتا ہے۔ پس جن وجوہ و اسباب سے دم روک
 لیتا ہو اوں کو دور کیا جائے اور کاڈیورائل اور دیگر مقویات
 کھلائی جائیں۔ اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے۔
 اگر بچہ کو پکا ہوا دودھ دیا جاتا ہو تو بجائے اوس کے تازہ دودھ
 مشورہ بانڈے وغیرہ یا دوسری مناسب غذائیں دی جائیں
 ٹھنڈے پانی میں ہاتھ کو ڈال دینے سے دورہ کا وقفہ کم ہو جاتا
 ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

گلابیٹہ جانا

یہ مرض سات سال کے بچوں کو کم لیکن اس عمر سے
 زائد کے بچوں کو بہت ہوتا ہے۔ مومخہ کھول کر دیکھیں تو زبان کی
 طرف کی جانب لوز متورم اور سرخ نظر آتے ہیں اور گھونٹ
 میں درد کرتے ہیں ایسی حالت میں بچہ کو بستر پر لیٹا رہنا چاہئے

اور ایک دوز کیسٹر آئل کا پلانا چاہئے۔ اور غذا ہلکی دیکجائے
 قدرے فراٹر بیسیم پانی مین ملا کر ادس کی بھاپ دینا مفید ہوتا
 ہے اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اس طرح
 بھاپ پہونچانے رہنا چاہئے۔ فلا لین کی ٹی بھی گرم پانی مین پونچو کر
 باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد جلد ہو جاتا ہو تو حلق کی لوز پہونچی جا
 یں اور پھر کو تھوک کھلے اور کھانسی آنی سے تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی حالت مین فوراً شگاف
 دلا دینے سے جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات حلق مین اندر کی جانب گلیٹان پڑ جاتی ہیں جن کی وجہ سے
 ناک کا راستہ رُک جاتا ہے اس سے عام کمزوری ہو جاتی ہے اور
 دیگر شکایات لاحق ہو جاتی ہیں بچہ یہ معلوم ہونو لگتا ہے۔ سردی کا اثر اوسپر
 بہت جلد ہو جاتا ہے اور چونکہ ناک سے سانس نہیں لے سکتا اسلئے
 ہر وقت منہ کھولے رکھتا ہے گلے بڑھنے کی حالت مین لوز کو کٹوا دیتے ہیں
 اس طرح خفیف شگاف سے یہ عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ شگاف دلا دینے
 توقف نہ کرنا چاہئے۔

سوہی سیلی یعنی بچن کی تپ دق

تپ دق کا مادہ جن اعضا مین سرایت کر جاتا ہے و
 بھی پہلے ادس مادہ کو دفع کرنے کی کوشش کرے۔

لھذا اس مرض کی محض ابتدائی علامات اور آثار کے معلوم ہونے اور پہچاننے
 کے لئے ماؤن کو ہر وقت ہوشیار رہنا چاہئے۔ اس کی علامات کا ظہور سب
 بچوں میں یکساں نہیں ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ پھیپڑوں میں جمع ہو کر
 سس کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود یا دماغ یا جوڑوں اور ہڈیوں
 میں جمع ہوتا ہے۔ اس مادہ کا اثر جب پھیپڑے پر ہوتا ہے تو باوجود چھری
 نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہیں ہوتا بلکہ سست رہتا ہے اور زرد
 ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اس کو بھلی نہیں معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رغبت
 کرتا ہے۔ بعد چندے کھانسی اور خفیف بخار ہو جاتا ہے۔ سانس جلد جلد
 آتا ہے اور پیر چلنے پھرنے سے جی چراتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپڑے کے کسی دوسرے
 اعضا میں اس مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اس کی علامات صاف
 ظاہر ہو جاتی ہیں۔ غدود معدہ کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے،
 درد کرتا ہے اور آخر میں دست آنے لگتے ہیں اور بچہ دبلا ہونے لگتا ہے۔
 گردن یا ران کے غدود متورم ہو جائیں تو بہت ہوشیاری کے ساتھ
 ایوڈین کا ضمار و زنا نہ کیا جائے۔ اگر درم جلد تحلیل ہو جائے تو ڈاکٹر کو
 مایا جائے۔ بعض اوقات غدود کے متورم ہو جانے کے دوسرے اسباب
 تھے ہیں مثلاً گلے میں پھنسی کا ہو جانا، حلق میں خراست یا یہ ہوئے کا ہونا
 اس سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔

چونکہ کثیف اور گندے مقامات میں رہنے یا دوسروں سے براہ راست
 چھوت لگنے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اسلئے اگر بچوں میں یہ مرض موروٹی بھی
 ہوتا ہے اس مرض کے مریض کے پاس جانے سے بچوں کو دور رکھنا چاہئے
 کمزور و ناتوان بچے جو زکام، اور کھانسی میں آئے دن مبتلا رہتے ہیں ان کی
 خاص طور پر نگہداشت کرنی چاہئے گردن سے پاؤں تک گرم مگر ہلکا کپڑا پھنسا
 جائے اور کھیل وغیرہ میں زیادہ ٹھکان اور پسینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جائے
 غذائیں مقوی دیکھائیں ماجر بنی یعنی دہنیت، بالائی اور مکھن کی مقدار زیادہ ہو
 اور خوب کھلائی چائین اور تازہ ہوا میں سلا سے اور رکھے جائیں اور علاج سے
 غفلت نہ کی جائے۔

بخار اور دیگر متعدی بیماریاں

باب ہذا کے شرح میں بیان کر دیا گیا ہے کہ شیرخواری کا زمانہ گزرنے کے بعد بچہ
 ٹھیک بچہ خفیف خفیف بہتے ہوئے گھٹتا رہتا رہتا ہے مگر کوئی تغیر جسمانی حالت وغیرہ میں نہیں
 ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔

اگر ثقیل اور ناقابل معقم غذائیں کھانے سے بخار آگیا ہو تو ملین ادویہ
 کافی ہے

ملریا کے بخار میں ٹھنڈے پانی سے اسپنج کرنے اور ایک خوراک
 پلانے کے بعد بچوں کو کوئین دینا مفید ہوتا ہے

اگر بخار کی تیزی کو نین اور ملین ادویہ دینے سے کم نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور
بلا یا جائے۔

مسلسل بخار۔ اکثر متعدی امراض اینٹریک جیچک خسرہ وغیرہ کا مقدمہ ہوتا ہے
تپ دق سے بھی پھلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یا یہ کہ کوئی پہوڑا نکلنے والا
ہوتا ہے تو بھی بخار آجاتا ہے۔ آخری صورت پر بچہ کسی نہ کسی جگہ درد کی شکایت
ضرور بتلاتا یا اوسکا اشارہ کرتا ہے۔

متعدی بخار کی ابتدا عموماً یکا یک تپ، درد سر، بخار اور بچھینی سے ہوتی ہے
یہاں تک کہ اصلی وجہ ظاہر ہو جاتی ہے

مسلسل بخار کی حالت میں غیر ضروری سامان و فرنیچر سے کمرہ کو خالی
کر دینا چاہئے اور بچہ کو کمرہ میں رکھنا چاہئے اور جین ہدایات و تدابیر کا تذکرہ
سکاب میں کیا گیا ہے اوں پر عمل کرنا چاہئے۔ اور تا وقتیکہ کمرہ بچہ پر حسب معمول
ہو جائے سیال غذائیں دی جائیں۔ پانی اور بارلی واٹر اور نوکامات
شربت پلائے جائیں۔ گرم پانی اور صابون سے بچہ کا تمام جسم روزانہ دھوئے
جائے لیکن دھونے کے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ پہنچے
بچوں کو بالوں کو بھی چھوٹا کر دینا مناسب ہے کمردن کی کھڑکیوں کو
نہ کرنا چاہئے بلکہ سرخ پردے اوں پر لٹکا دینے چاہئیں بخار میں
نہ کوروشنی اور چمک ناگوار ہوتی ہے بستر بہت ہلکا ہوا اور جلد جلد

بد لا جائے۔ اگر بچہ خود حرکت نہ کر سکتا ہو تو وقتاً فوقتاً گروٹ بدلوا دی جائے
 چھیکہ مین اوٹ نیلا اثر *Cal meal water* کی جسم کو دھویا جائے اور دھوئے کے بعد
 کاربو لک آئل تمام جسم پر لگانا چاہئے۔ اگر روزانہ اسپر عمل کیا گیا تو نہ کبھی پیدا
 ہوگی اور نہ جلد تو چیکا۔ نیلے یا سرخ کا پیچ کے کمرہ مین رکھنے سے داغ
 نہیں رہتے۔ نیم کی دھونی بھی دینا مفید ہے خسرہ اور انٹرک بنجار مین
 شدید کھانسی اور تنوینا ہو کر اصلی مرض پیچہ پار ہو جاتا ہے۔ بنجار کے
 بجائیک تیز ہو جانے اور جلد جلد تنفس اور کھانسی سے اسکی ابتدا ہوتی
 ہے۔

انٹرک اور تنوینا کے بنجار اور خفاق دبائی مین بچہ کو کسی حالت مین تنہا
 نہ چھوڑا جائے۔ کیونکہ اگر وہ اٹھکر بیٹھ گیا تو قلب کی حرکت بند ہو کر مر جائے
 اندیشہ ہوتا ہے۔

خفاق دبائی اور لال بخار مین خلق متوہ ہو جاتا ہے ٹھنڈے پانی مین فرار *Ruar's balsam*
 یا رومن تاپ مین دالکر ایک بند دیکھی مین خوب جوش دیکر اخراجات مین سانس لین
 اس سے بچہ کو تسکین حاصل ہوتی ہے مرض خفاق دبائی مین پکپکاری کی ذریعہ
 سے جلد مین دو اپہو پچانے سے بہت سے بچوں کی جانیں بچ جاتی ہیں۔
 اور اگر ابتدا مین پکپکاری ہی جائے تو سپر دیگر تدابیر کی چند ان ضرورت
 نہیں ہوتی خسرہ اوچھیکہ مین انگور اور کان دونوں پر اثر ہو جاتا ہے اور

ہمیشہ بہ احتیاط اذکودیکتے رہنا چاہئے اگر ضعف بصارت و سماعت محسوس ہو
یا کوئی مادہ خارج ہونے لگے تو ہرگز غفلت مناسب نہیں ہے۔

ان تمام بیماریوں میں نہ صرف بچہ کو بقیہ گھر کے لوگوں سے اور دیگر اشخاص سے دور
رکھنا چاہئے بلکہ ان کو بیمار داکو بھی احتیاط ہونی چاہئے۔ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ اگر حماقت یا بتر
اور خطرناک غفلت ان امراض میں نہ کیجائے تو یہ بیماریاں نیست نابود ہو سکتی ہیں۔

جس طرح لباس اور کپڑے سے چھوٹا ہوجاتی ہے اور سیطرے سر کی بال اور جلد سے منعدی
امراض ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہوتی ہیں۔ اسلئے صاف ظاہر ہے کہ ایسے مریض کے
بیمار داکو کو کوئی کہان تک دافع عفونت ادویہ سے پاک صاف کر سکتا ہے۔

کھیاں بھی منعدی امراض کی پھیلنے کا بیڑا دیتے ہیں اسلئے ہر چیز کو جسے بچہ کی ضرورت
کو شش کرنی چاہئے جب کھیاں زیادہ ہوں تو کھیا مارنے کا کاغذ جو انگریزی سیزون کی دکان سے
ملا ہے ضرور گھر میں رکھنا چاہئے کھیاں اسپرپٹ کر جاتی ہیں اور اس طرح ایک صحت یقینی
کم ہوجاتی ہیں کھانے پینے کی چیزیں تو لازمی طور پر ڈبک کر اور احتیاط کرنا سختہ رکھنی چاہئیں
اگر شامیں بچوں کی موخہ ہا تھ صاف نہیں رکھتیں جسکی وجہ سے کھیاں بھٹکتی رہتی ہیں
اور یہ بد احتیاطی نہایت اذیتناک ہے۔

یہ سچ ہے کہ سوائے حافظہ حقیقی کے کوئی دوسرا دوس چہے ہوئے لشکر یعنی جزائیم
جو صحت انسانی کا دشمن ہے محفوظ نہیں رکھ سکتا لیکن اوس نے ہمارے عقل ہی حمایت کی ہے
جس سے ہم حفاظت کی تمنا یہی اختیار کر سکتے ہیں جس طرح کہ ابتداء سے بچہ دشمنوں کو جانوں

محفوظ رہنی اور اونکو تباہ کرنے کیلئے انسان نے محض عقل ہی کو زور پر عجیب عجیب اسلحہ
 ایجاد کئے ہیں اور اونکو استعمال کیا جاتا ہے۔ اسطرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدابیر
 بھی عقل ہی نے بتائی ہیں اور نئے کام نہ لینا اور اصل خدا کی نافرمانی ہو وہ فرماتا ہے وَكَأَنَّهُمْ
 بِآيَاتِكُمْ آكِلُونَ لکن کھانے پینے کا تو ہونا ہلاکت میں موت ڈال دیتی ہے اور اسباب بچاؤ اور
 اون تدابیر کو اختیار کرنا جو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہیں۔ پس اگر کوئی شخص اس سے
 لاپرواہی کرے یا اون تدابیر پر عمل پندہ نہ ہو تو اسکا لازمی نتیجہ ہلاکت ہے جسکو
 خود کشی اور خدا کی نافرمانی کہنا کیطرح نامناسب نہیں ہے اسلئے یہ ضروری امر ہے
 کہ جو لوگ بیمار داری کرتے ہوں وہ بھی کچھ دنوں تک دیگر اشخاص سے دور رہا کریں
 خطوط بھی متعدی امراض پھیلاتے ہیں اور لوگوں کی بھی یہی حالت ہے۔
 بروئے تجربات کے ڈاکٹر نیوہام نے نقشہ ذیل میں مختلف متعدی امراض کے
 چھوت کا زمانہ وغیرہ درج کیا ہے۔

| نام مرض | حالت | زمانہ سرایت مرض | زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت |
|---------|--|--|--|
| خسرہ | شخص کو دانتوں کی مانند چھوٹے چھوٹے سرخ دائے جو اپس میں | دو سے تین ہفتہ تک تا کھانسی کا آنا اور کھڑنڈا گرنا بند نہ ہونا | دس یوم |

| نام مرض | حالت | زمانہ سرایت مرض | زمانہ و یا چوت گزشتہ علامت مرض ظاہر ہونے تک کی مدت |
|----------|---|--|--|
| خسرہ | ملکر گول دھبے بنا دیتے ہیں پچھلے پیشانی، گردن سینہ پر بجائے کے چھ تپے دن ٹھوڑے ہوتے ہیں | | |
| بچچک | بجائے کے قیہ سے دن پیشانی پر دانے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شفاف طو پیدا ہو کر چہلے ہو جاتے ہیما بجائے ہوتا ہے | قریباً چھ ہفتہ تا دو تین ماہ طویل طور پر صاف ہو جاتے | ۱۲-۳۴ دن |
| سرخ بخار | چکدار سرخ اور ابھرتے ہوئے جو تمام جسم پر پھیل جاتے ہیں۔ کھلا متورم ہو جاتا ہے۔ | آٹھ ہفتہ تا دو تین ماہ جسم سے کھال کا گرنا اور رطوبت کا اخراج بند نہ ہو جائے | ۲-۵ دن |

| نام مرض | حالت | زمانہ سرایت مرض | زمانہ یا پہلوئیں |
|-------------------------------------|--|--|------------------|
| گلسوئے | گردن کے غدود متورم ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہی اُبھرتے اور تحلیل ہوتے رہتے ہیں بخار ہوتا ہے | شروع ہونے سے چار ماہ تک | ۲ سے سو مہینے |
| خناق دباؤی | بخار اور حلق کا درد ساتھ ہوتا ہے دوسرے تیسرے دن حلق کی سفید چھلی مین دانتے نکل آتے ہیں | دو ماہ جب تمام رطوبت کا خارج ہونا بند ہو جائے | ۲-۳ سے ۵ دن |
| کالی کھانسی یعنی لگ لگ کھانسی | بخار کو ساتھ کھانسی آتی ہے اور قوی ہوتی ہے | شروع ہونے سے دو ماہ تک یا جب تک کھانسی کا سلسلہ قائم رہے | ۷-۸ سے ۱۰ ماہ تک |

گٹھیا

بعض اوقات بچوں کے اس مرض کی شناخت میں سہو ہو جاتا ہے لیکن اگر درد ہو یا درد سر، خناق اور طلق میں درد اکثر ہو جایا کرتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ گٹھیا کا مادہ بچے میں موجود ہے

یہ عوارض دیکھنے میں یہ ظاہر خفیف ہوتا ہے لیکن قلب کو دائمی طور پر نقصان کرتے ہیں۔ اسلئے مان کو لازم ہے کہ ان شکایات کو خفیف نہ سمجھے بلکہ پوری توجہ کرے

شاید گٹھیا میں یکایک ٹمچے بہت تیز ہو جاتا ہے اور تمام جوڑ ورم کر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹا رکھنا اور بستر کو گرم رکھنا چاہئے۔ اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا اور طبیب یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔

ایسے بچوں کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اوننی کپڑے پھنارے چائین اور غذائیں زیادہ تر وودہ، فروٹ ترکاریاں اور ملک گوشت ہونا چاہئے گرم آب دہوا اور طبریا سے پاک ہونا ضروری ہے

رعشہ

جس بچہ میں گٹھیا موروثی ہوتی ہے اس کے جسم میں رعشہ پیدا ہوجانے کا

مادہ زیادہ ہوتا ہے اس مرض میں جسم کے ایک یا دو ٹون قباحتیاری عضلات میں غیر منتظم حرکات پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اس مرض کا نام ڈاکٹری مین کوریا *Coria* ہے کمزور بچے اور علی الخصوص جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور مدرسہ میں بہت زیادہ محنت کر کے اپنے کو تھکا دیتے ہیں اور اس مرض کا جلد اثر ہو جاتا ہے۔

ابتداء میں بچہ ہلٹا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضا میں بے قاعدہ طور پر جنبش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت ہونے لگتی ہیں بچہ کمزور، اور سست ہوتا جاتا ہے

شروع میں جب علامات ظاہر ہوں تو بچہ کو بستر پر چپ چاپ ٹا دینا چاہئے۔ اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے بچہ کو ہلکی اور مقوی غذا کھلائی جائے۔ اور تازہ ہوا خوب پہنچتی رہے۔ اس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال تک پڑھنا وغیرہ چھڑا کر بالکل آرام کرانا چاہئے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی میں قدرے نمک ڈال کر اسپنج روزانہ کرتے رہنا چاہئے

خواب میں ڈرنا

جو بچے کمزور اور نحیف ہوتے ہیں یا پڑھنے کے بارگراں سے دبے ہوئے ہیں ان کو اکثر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہیں اور جاگ اٹھتے ہیں اور

خوف کے مارے چلانے لگتے ہیں اور بقیہ شب بے خوابی یا بے چینی میں گزارتے ہیں اصل سبب اس مرض کا یہ بھی ہوتا ہے اور طلق کے اندرونی عضلات میں درم ہو کر دائے نکل آنے میں جسکی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے ایسے بچوں کو پاک صاف اور فرحت بخش مقام میں رکھیں اور سبق وغیرہ کے بار سے سبکدوش کر دیں۔ شب میں بہت ہلکی غذا کھلائی جائے اور شام ہی کے وقت غذا دینی مناسب ہے۔ اور قبل سونے کے گرم غسل کر دیا جائے ٹھنڈے پانی میں ہاتھ موٹھ دھلا دینے سے بچے کو تسکین ہو جاتی ہے اور دودھ اور پانی بچے کو ضرور پلانا چاہئے اور شہنائی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز جو پسند کرے دی جائے۔

درد سر

درد سر کی وجہ سے اگر بچہ شب میں کم سوتا ہو یا یکایک خوف زدہ ہو کر چلا اوٹھنا ہو تو ڈاکٹر کو دکھائے میں توقف نہ کرنا چاہئے۔ جب گھٹیا کا اثر بچہ کی آنکھ، کان، جگر، معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے تو پہلے درجہ میں جیسا کہ حالت میں درد سر کے علاج کے بجائے اس کے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی چاہئے۔

تاریک کمرہ میں آرام کرنا اور کسٹرنل کا ایک ڈونر بچہ کو پلا دینا کافی ہوتا ہے

اگر وہ کی وجہ سے درد سر ہو تو برف میں کپڑے کو ٹھنڈا کر کے سر پر رکھنا
مفید ہوتا ہے

کان کا درد

درد ہو جانے کی وجہ سے کانوں میں درد شدید ہوتا ہے اور بی چینی
اور درد سر بچہ کو لاحق ہوتا ہے۔ پھوڑے کے پھوٹ جانے اور پیپ وغیرہ
کل جاذب گرم مینک یا پولٹس سے یا گرم بورک لوش *Boric lotion* کی بھکاری لگاؤ
سے درد میں افادہ ہو جاتا ہے۔ بھکاری سے وہ بوز اور خشک کرنے کے بعد چند
قطرے گلیسرین بورکس *Glycerin* یا *Boric ladanum* کا ایک چمچین گرم کر کے کان میں بھکا دینا
فائدہ دیتا ہے۔ شیم اور شہد ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مور کا پاؤں گھسکر
اور گرم کر کے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانوں کا درد ایک دو روز سے زائد
رہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئے۔

نکسیر

اعتدال کے ساتھ نکسیر آنے سے فرد وہیلونا چاہئے طبیعت خود
فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزور بچوں کو زیادتی کے ساتھ آئے
تو البتہ اندیشہ ناک ہو زیادہ آنے کی صورت میں بچوں کو پیٹھ کے بل لٹا کر

پیشانی اور گردن کے پچھو برف رکھنا چاہئے۔ کو تھیر یعنی سبز و بنیا پس کر
تا نوپر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور
بلانا چاہئے۔

ہاتھ پانوں کی جلد کا پھٹنا

انگلی اور انگوٹھوں کے پھٹنے کو روکنے کی بھترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو
مقوی غذائیں کھلائی جائیں اور تازہ میو امین خوب ورزش کرائی جائے۔ پاؤں
میں ادنی یا نسبتاً بہ اور ہاتھوں میں ادنی دستانہ رہے۔ اور ملائم بوٹ
بوٹ کے اندر فلائین کا استر ہو تو بہت اچھا ہے۔ دن میں دو بار ایک انس
گلیسرین ایلم *Glycerian* ^{*alumi*} تھپاؤنگی خوب بالمش کیجا کھج مٹام دو بار گرم پانی
سے غسل دیا جائے۔

جب جلد پھٹنا شروع ہو تو اوس کا علاج مثل پہوڑے کرنا چاہئے
ہو اسی کا ضروری پورا کم اہم *Boric* کی ڈرینگ اور سوتیک
کرنا چاہئے تا وقتیکہ اچھا نہ ہو جائے۔ جس بچہ کو یہ مرض ملتا ہے اوس کو ہلکی اور
دودھم و مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

شعیرہ یعنی گونگیان یا گونجہنیاں

آنکھوں کے پیوٹون کی پھنسی کو طب میں شعیرہ اور عامانہ کو بجنسی کہتے ہیں اور شل دیگر پھوڑوں کے یہ بھی خرابی خون کی علامت ہے۔

گرم پورک الیڈوشن *boric acid solution* کو دینا بہت نفع دیتا ہے۔ بارمانکھوں کو تھوڑا سا گونجہنیاں اوپر نہ آجائے دھوئے رہنا چاہئے۔ بعد ازاں ایک باریک سوئی سے چھید کر اور دبا کر مواد نکال دینا چاہئے اور مریض بچوں کو چند ہفتہ تک مقوی غذا دی جائے با دام کا سخت چھلکا بھی لگانا مفید ہے۔ نیز کو تھیر پیکر لگانا فائدہ دیتا ہے۔

سوتے میں زیادہ پسینہ نکلنا

مضبوط اور تندرست بچوں کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دوسرا کچھ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہے اور بعد میں تپ دق ہو جانے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ بعض کمزور بچوں کو عموماً سوتے میں یا صبح اٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچوں کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اور پسینہ سے تر شدہ کپڑوں کو احتیاط کے ساتھ اتارتے رہنا چاہئے سوتی پارچے تو پھینٹائے ہی نہ جائیں۔ اگر اصول حفظانِ صحت کے لحاظ سے کچھ کو لباس بھینا یا جائے یعنی صرف تین کپڑے اوئی ہوں اور اوپر سے فلائیں لگا

بائٹ رہو تو غالباً زیادہ پسینہ نہ آوے گا اور جو کچھ ہو گا وہ جلداً بخارات بن کر خشک ہو جائیگا۔

شام کو غسل کے بعد نیم گرم پانی میں بیکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا *NaHCO₃* ملا کر اسپنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی میں ایک چمچہ شکر ملاؤ *Saccharum bladdonae* ملا کر ہاتھ پاؤں کو دھو تو رہنری سے زیادہ پسینہ نہ آکر جاتا ہے جن بچوں کو شب میں پسینہ آتا ہو اور دن کو غذا اچھی دی جائے۔ اور سونے کے قبل ایک پیالہ گرم دودھ کا پلا دینا چاہئے۔

باب نہم

متفرق تدبیریں

بچہ کی نگرانی صحت۔ بچہ کو ٹیکہ لگانا۔ بچوں کے متعدی امراض اور علامات
والسداد۔ زہر کی شناخت اور علاج چند اتفاقی حوادث۔ اتفاقی حوادث میں
تیمارداری۔ مریض کو غسل کو مختلف طریقے۔ ڈاکٹری و طبی اوزان۔ ہسٹ
ادویہ دو خانہ خانگی۔ بچوں کی ہلکی غذائیں۔

بچہ کی نگرانی صحت

بچے کی آئندہ زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے سب سے مقدم چیز اس کی باقاعدہ
پرورش ہے، اسی سے اس کے قواسم جسمانی میں طاقت آتی ہے دل و دماغ میں
اور ذہن میں جدت پیدا ہوتی ہے لیکن اس سے جتنی بے پروائی برتی جاتی ہے اس کی
کچھ انتہا نہیں، امرا جو کہ ایک ایک بچے پر کئی کئی آیاتیں اور کلمات
رکتے ہیں وہ اس کی تنخواہ اور اخراجات کا بار تو اوٹھاتے ہیں، لیکن باقاعدہ
پرورش کی طرف توجہ نہیں کرتے مائیں جن پر باپ زیادہ پرورش کا بار عائد کیا گیا ہو
و قواعد پرورش سے واقف نہیں، اس لئے وہ کوئی انتظام نہیں کر سکتیں اور یہی وجہ ہے
کہ نسلیں کمزور ہوتی جاتی ہیں، اور بچے عموماً مختلف اقسام کی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں
پڑھی لکھی ماؤں کو لازم ہے کہ وہ ایسی کتابوں کو مطالعہ میں کریں جن میں مہول قواعد صحت
ہوں اور ان کے مطابق پرورش کیجائے اگر ایک نسل ہی اس طرح سے پرورش پالے

توپر باقاعدگی کا سلسلہ جاری ہو جائیگا کہ ذلکہ ایک طرف عورتوں میں نظم کی شاعت ہو رہی ہو اور دوسری طرف باقاعدہ پرورش کرنا سچا مسالہ دین آجائے گی اسلئے مختصر اس حصہ میں بھی کچھ نگرانی صحت کو قواعد ماؤں کی ہدایت کیلئے تحریر کے جائز ہیں امید ہو کہ پڑھی لکھی مائیں ان قواعد عمل کر کر فائدہ اٹھائیں گی۔

جب بچہ چار مہینے کا ہو چکا تو اس ماہ میں صبح اٹھ کر سب سے پہلے جو کام کیا جاوے یہ ہو کہ کو پاؤں پر بٹھائی تاکہ وقت پر قضاے حاجت کرنے کا عادی بنے۔ بعض گھڑن میں بچوں کے پاخانے کی احتیاط نہیں ہوتی اور کثافت و گندگی پہلی رہتی ہو جو اکثر اوقات خطرناک ہو جاتی ہو۔ اسلئے گھڑن کی کوٹھے سے اس کام کیلئے رہنے چاہئیں جنہذا امرنگا ہو اور اون میں گھاس بچوں کھا رہی ہو یہی احتیاط کرنی چاہئے کہ بچہ کا آہستہ زیادہ دسریا گرم پانی نہ دیا جائے کیونکہ بچہ کا نازک جسم زیادہ دسری یا گرمی کا تحمل نہیں کر سکتا قضاے حاجت و فرحت کے بعد بچہ کا مونہہ اسنے سے صفا کیا جائے سوڑوں اور زبان پر گلیسرین لگا کر دوا سے بچہ نہ بچا کر دو دھ پلایا جائے۔ خواہ مان اپنا دو دھ پلائی یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے پلائی یا جو اور مصنوعی غذا جو بڑی گئی ہو تیار کر کے دے۔ اگر آریا ایک ہی ہو تو مان کو یا کسی دوسرے شخص کو ان کاموں میں مدد دینی چاہئے اگر غسل کرنا ہو تو دیکھ لینا چاہئے کہ ات کو پسینہ تو نہیں آیا کیونکہ پسینہ کی حالت میں یا پسینہ نکلنے کے بعد ہی فوراً غسل میں جلدی نہیں کرنی چاہئے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جائے اور تو ایسے خوب پونچھ لیا جائے اور وقت غسل کرنا چاہئے۔ ہندوستان میں دوا بخوروں دن مقامات میں جو بہت زیادہ گرم ہیں اگر زیادہ گرم کپڑوں میں دیکھ ہوں

تو اکثر بچوں کو شب میں پسینہ آتا ہے۔ موسم سرما میں دس یا گیارہ بجو اور گرما میں ۹ بجے دن کو غسل کرا جائے۔ رات کو غسل کیا کہ ستر میں سنانا لوٹ اور باہر کی دھری سے محفوظ رکھنا ہو لیکن ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایسے غسل کی ضرورت نہیں۔ اور نہ اس امر کی ضرورت ہو کہ ہر موسم میں روزانہ غسل دیا جائے کیونکہ ان لوگوں کو بچہ جسے میان برانڈی غیر حرم ہو یا ہتھال نہیں کی جاتی غسل کی سردی کو تحمل نہیں ہو تو بھٹو بچوں پر سردی کا اثر جلد ہوتا ہے اور انھیں غسل کے بعد سٹے لوگوں کے شراب پیتے ہیں برانڈی کی چھ قطرے استعمال کر دیتے ہیں اور سردی کو اس سے حفاظت ہتی ہو مگر چونکہ مسلمان جو لوگ ہسکوبرا سمجھتے ہیں استعمال نہیں کریں گے۔ لہذا بچوں کو روزانہ غسل پینے سے احتمال نقصان ہے۔

اس کا خیال رہو کہ سردی نہ لگنے پائے، کیونکہ بچہ کی جلد بہت نازک ہوتی ہو اور سردی گرمی کا اثر جلد قبول کرتی ہو یا گرم پانی میں اسے بھگو کر بچہ کا جسم بونچا جائے پانی تو دودھ تک مقبوس سحرارت کو مطابق گرم ہونا چاہیے صابون اچھی قسم کا ہوا سوین، گلیا، خوشبو ملی ہو، نیک یا خوشبو کا نشانہ نہ ہو، خراب قسم کے صابون کے ٹیکے نہ ہوں چھپانا ہو تاہو ان کی جلد میں سوزش محسوس ہونی ہو یا بچے یا ننلا کو کچھ فوراً بچے کا جسم اچھی طرح نرم تولی ہو پونچھ کر کوئی اچھی قسم کا پودر بھلون، چڈون اور چوڑن میں لگانا چاہئے، اگر بچے کو دن میں دبا نہ لایا جائے، تو تمام بدن میں صابون ملنے کی ضرورت نہیں، بچے کی تہہ عین کہ ناخن کاٹیں اس کا خیال ہے کہ سیدھے لکین کیونکہ ہلویں کاٹنے کو رکھ لائی ہو تو رائیڈ بچہ کو کانوں کا بہت خیال درحقیقت رکھنا چاہئے، اونٹ کا کان بعد کو ہمیشہ کیلئے چھوٹا اور خوشنما ہونا، یا سخت یا نکلا ہوا ہونا یا دودھ پر پیدائش سے چھ سات سال تک ماں کی دیکھ بھال نہ کرے سو تین بچہ کو کان ہرگز نہیں کر دینا چاہئے، اگر ادھر سے معلوم ہوتا ہے کہ بچہ کو کٹھن رات کو ڈھکے کی جا دین بچہ کو ہونے پر اگر کان ہرگز نہ دیکھا ہو

معلوم ہوں تو آہستہ آہستہ نیچے دباے جائیں اور سکڑ سکتے ہیں کٹوپ بھی استعمال کیا جائے۔
 جب بچہ چوٹا ہو تو روز اوکاسر دھونا چاہئے لیکن جب بال اور ہڈی بڑھ جائیں
 کہ دھونے کے بعد (نخی رہ جانے کی وجہ سے) تحریک نزلہ کا اندیشہ ہو تو ہر مہینے
 سر بال مونڈ دینے چاہئیں، مونڈنے سے بال گھنے ہوتے ہیں اور ادھن میں
 لمبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہیں اگر ایسا منظور نہ ہو تو
 کتر دیے جائیں بچے کو باہر لیجانے سے پیشتر آیا کو چاہئے کہ تمام کھڑکیاں کھولے
 اور گدھ، پلنگ، چادر، کپڑے، سوم جامہ وغیرہ دھوپ میں ڈال دے۔
 خالی شیشی، اور چوسنی کو صاف پانی میں جس میں چکی بھر ساگہ ملا جو ڈال دینا
 چاہئے، ہندوستان کے بیشتر حصوں میں بچے کو ساڑھے چھ اور سات بجے
 کے درمیان، باہر لے جانا چاہئے، اس درمیان میں مان کو یا اگر کوئی دوسری
 آیا ہو، تو اس کو چاہئے کہ آٹھ ساڑھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوسری
 شیشی تیار کر رکھے،

ادھر کے دودھ پر اچھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت
 اس بات کی ہے کہ غذا معقول طریقہ سے دی جائے، اس کے لئے
 مناسب وضع کی دودھ کی شیشی انتخاب کرنی چاہئے، شیشی اس
 قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے، میلنس (چچکا)
 نام ہے، اکی دودھ کی شیشی میں صرف یہی خوب بیان نہیں ہیں، بلکہ وہ نہایت

مضبوط اور پائدار ہوتی ہے، اور اُس میں بچوں کی مختلف عمروں کے مناسب خوراکوں کے نشان بنے ہوئے ہیں ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور پوٹی کو اچھی طرح بُرش سے دھو کر ٹھنڈے پانی میں جس میں سہاگہ ملا ہو، ڈال دینا چاہئے، کسٹن ماؤن کو دوشیشیاں استعمال کرنے میں زیادہ آسانی ہوگی، کیونکہ اون میں سے ایک جب تک پانی میں رہیگی، دوسری استعمال کی جائیگی دودھ کی شیشیوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسہال اور سخت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

بچوں کو اوپر کے دودھ پر پرورش کرنے میں مفصلہ ذیل قواعد کی پابندی لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہو جائے فوراً شیشی علیحدہ کر دینی چاہئے
(۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لی جانی چاہئے
آیاؤن اور نا تجربہ کار ماؤن کو ضرورت سے زیادہ بچوں کو کھلانے پلانے کی لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہئے

(۳) اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی میں دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کر کے ہرگز نہ دیا جائے
جب آٹھ ساڑھے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہو اخوری کر کے واپس آئے تو اُس کو پھر دودھ پلانا چاہئے صبح کی خوراک کے بعد، بچے کو تھوڑی دیر

رفع حاجت کے لئے پیرون یا چو کی پر بٹھلایا جائے، اگر بچہ اس میان میں
بے چینی کا اظہار کرے، تو اس کو کھلونے یا تصویروں سے اگر میل سکے تو
بھلایا جائے،

گیارہ یا بارہ بچے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اتار دیں، اور
اسکو ایک کمرے میں اندھیرا کر کے دو تین گھنٹے سلائیں، اگر ممکن ہو تو
کم از کم چار سال کی عمر تک یہی عمل کیا جائے تو مفید ہوگا، جب بچہ سو کر
اُٹھے، تو اسے کپڑے پہنا کر غذا دینی چاہئے، اس کے بعد ساڑھے چار
اور پانچ کے درمیان پھر غذا دینی چاہئے اگر بچہ باہر جانے کے قابل ہے
گھنٹہ بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائیں۔ پھر شام کو سات بجے
سلائے سے پیشتر بچے کو غذا دیں،

ہمسی مائیں جو بلا سوچے سمجھے یورپین لیڈیز کی تقلید کرتی ہیں۔ یا انگریز
مائیں غلطی سے یہ سمجھتی ہیں کہ انگلستان کی طرح ہندوستان میں بھی بچوں کو
سویرے سے سلا دینا چاہئے وہ غلطی کرتی ہیں کیونکہ دن کو دو تین گھنٹے
سونے کے بعد رات کو زیادہ سونے کی ضرورت نہیں رہتی ہے۔

ہندوستان کے اکثر مقامات میں بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے
شام سے پیشتر باہر نہیں بھیجا جاسکتا۔ جتنی بچے کی عمر بڑھتی جائے اتنا
باہر نکلنا چاہئے، اندازاً ساڑھے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے

باہر رہتے، بچے کو لٹائے سے پہلے دیکھ لینا چاہئے کہ بستر، چادر وغیرہ
 یہ چیزیں خشک ہیں یا نہیں، مچھرون سے محفوظ رکھنے کے لئے کسی ہلکی
 مچھروانی کے اندر سلانا چاہئے ~~دش~~ دھندلکی شکل کی مچھروانی جو بچے کے
 جالی منڈھکر بنائی جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت موزوں ہے، کیونکہ
 اُس میں مچھر نہیں گھس سکتے، اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے
 بیشتر مقامات میں دو ہفتہ کے بچے کو پھنا اوڑھنا کر باہر بھیجنے میں کوئی
 ہرج نہیں آیا کو ادھر ادھر بیٹھ کر گھومنا اور انا چاہئے، بلکہ بچے کو لیکر
 پھرنا چاہئے، کیونکہ جسم کی حرکت اوس کے لئے کافی ورزش ہے۔
 گھر میں بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود میں لیکر ادھر ادھر ٹھلنا چاہئے۔ اور کبھی
 ایک طرف کبھی دوسری طرف گود میں لینا چاہئے، کیونکہ کتا ہستہ آہستہ
 ہلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لئے مفید ہے۔
 بچے کو جس قدر جلد ممکن ہو تاک سے اچھی طرح سانس لینے کی تعلیم
 دی جائے اُس کو جہاں تک ہو سکے موثر بند کر کے سانس لینا سکھایا جائے
 بچے کو باہر دھوپ سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے، تو بالاتیل
 موسم سرما میں دھوپ کے وقت یعنی سہرے کے پینے کی ٹوپی پہنا کر یا چھاتا لگا کر
 بیجا جائے۔

مان کو اس امر کا علم ہونا چاہئے کہ آیا کھان کھان بچے کو ملے جاتی ہے، اور اُس کے متعلق جو جو ہدایتیں کی گئی ہیں، اوس پر عمل کرتی ہے یا نہیں، اس کا خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو بازاری ٹھکانی نہ دینے پائے، اس لئے کہ عموماً صلائی نہایت گندگی سے بناتے ہیں علاوہ برین اجزا بھی بہت ثقیل ہوتے ہیں۔

مان کو چاہئے کہ آیا کو صاف رہنے، روز نہانے، اور اُبلے کپڑے پہننے کی تاکید کرتی رہے۔

بچے کی غور و پرداخت میں پابندی ایک نہایت ضروری شے ہے ہر روز دستور العمل کی پابندی بالکل گھڑی کی طرح کرنی چاہئے، تاکہ بچہ پابند و قائم ہو جائے اُس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، نھلانا، اور صبح و شام سلاخ چاہئے، جس سے کم سنی ہی میں ان اوقات کا عادی ہو جائیگا، اور یہ پابندی بعد کو اُسکی صحت اور فلاح کیلئے مفید ہوگی، چنانچہ نو دس مہینے کی عمر میں اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا عادی ہو جاتا ہے، پوتڑہ خراب نہیں ہونے پاتا بچپن میں بیمار رہنے کے دو سبب ہوا کرتے ہیں، قبض اور ہمال، قبض کی شکایت اکثر اعضا ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ بیرون چلنے لگے تو اس کو دیر تک کھڑا رکھنے سے بہت کٹا
چاہئے اور اتنا نہیں چلنے دینا چاہئے کہ وہ تھک جائے، اگر اوس کی
مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو وہ تھوڑی دیر کھڑا رہے گا، پھر جب تھک جائیگا تو
خود بیٹھ کر کھیلنے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے وہ بخود
چلنا سیکھ جائیگا، صرف اوسکی دیکھ بھال کی ضرورت ہے، بیرون میں پوچھا
طاقت آنے سے پشت پر کھڑا رہنے یا چلنے سے اوس میں کچھ خرم پیدا ہو جائیگا
بچے کو باہر کھلی ہوا میں مختلف طریقوں سے کھلانا چاہئے کچھ دیر تو بیرون
چلنے دیا جائے، باقی زیادہ تر گاڑی پر بھرنا چاہئے بچے کو کوئی بھاری چیز
ہیز کر نہیں اٹھانے دی جائے، جب وہ انگلی پکڑ کر چل رہا ہو تو اس کا خیال
رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھینچے پائے اور نیچا رہے، اس کو
صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے، بچے کے شانہ کو پکڑ کر نہیں
اٹھانا چاہئے، بلکہ غلوں میں ہاتھ ڈال کر آہستہ سے اٹھانا چاہئے، دایہ کو
چاہئے کہ بچے کو کبھی داہنی جانب کبھی بائیں جانب گود میں لیا کرے۔
بچہ جب کسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو اس خیال سے کہ وہ
آسانی سے کھڑا ہو، اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ رہے، کیونکہ جب
بچے پھلے پھلے کھڑا ہونا سیکھتے ہیں تو ان کو چلنے پھرنے کی بہت خوشی ہوتی ہے
اونیس یا آٹھ اوس کے سنبھالنے کی وجہ سے بیکار ہو کر اپنا کام وقت پر

نہیں کر سکتی، اسلئے بچے کے کمرے میں ایک لٹبرہ ایسا رکھنا چاہئے کہ
بچہ اُس کو پکڑ کے کھڑا رہے، اور دو چار قدم اُس کو پکڑ پکڑ کے چلتا رہے
اور اُس کے محافظوں کے کام کے اوقات میں فرق بھی نہ آئے یا ایک ایسا
ٹیوہ بنایا جائے کہ اوسکو پکڑ کر وہ زمین چلتا تو یہ پکڑا اوس ہی پائوں پر جاسکتا کہ گرنیکا اندیشہ نہ ہے۔

بچہ کو ٹیکہ لگانا

ٹیکہ لگائے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھنوں میں
ایک خاص مرض ہوتا ہے جسکو کاؤ پکس (گائے کی چیچک) کہتے ہیں
شروع شروع میں جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دیتا ہے،
وہ چیچک میں مبتلا نہیں ہوتا تو ڈاکٹر جنرل
اس طرف منتقل ہوا کہ اگر انسان کے جسم میں یہ مادہ گائے کے تھن سے
نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کرنے سے
یہ بات معلوم ہوئی کہ گائے کی چیچک آدمی کی چیچک کے بالکل برعکس
ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چیچک کا مواد آدمی کے جسم میں داخل کیا جائے تو اندر
حالت میں تغیر ہونے کی وجہ سے چیچک کے، جو ٹیم ضائع ہو جاتے ہیں
یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت میں ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہیں رہتا۔ لیکن
بگم دوبارہ ٹیکہ لگوا لیں جیسے تو عمر بھر چیچک نہیں نکلتی اور اگر اتفاق سے

نکل بھی آئے تو بہت خفیف ٹکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپ میں
اس مرض کا اس قدر انسداد ہو گیا ہے کہ شکل سے کوئی ایسا شخص نظر
آیگا جس کے بدن پر چھپک کے داغ ہوں۔

ہندوستان اور مشرقی ممالک میں جہاں ٹیکہ کا رواج نہیں ہے۔
اس مرض میں کثرت سے لوگ ضائع ہوتے اور بے شمار آدمی چھپک کے
داغوں سے بد شکل ہو جاتے ہیں چھپک کی سمیت کا مریض سے دوسرے
شخص میں سرایت کر نیکا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان میں زیادہ
اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی مان کو چاہئے کہ اس موذی مرض سے
اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگانے کا طریقہ بہت آسان ہے
اگر ہوشیاری سے لگایا جائے اور بچہ کی مان اور آیا صفائی اور دیکھ بھال
رکھیں تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہیں ہے اور یوں تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت
ضرور بہتر ہو چاہی کرتی ہے جس سے مان کو ایک گونہ تشویش پیدا
ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کا مناسبانہ بہ لحاظ حالات مختلف ہوا کرتا ہے۔ لیکن عموماً چھ ہفتے
لیکرتین ماہ کی عمر تک ضرور لگوانا چاہئے۔

اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش
یا بارش کی ہوا چلنے کا زمانہ غیر موزوں ہے۔ کیونکہ اس زمانہ میں ٹیکہ

انقصان پھونچنے کا اندیشہ ہے۔

ٹیکہ لگنے کو بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہیں۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ جس جگہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام جھلنے نہ پائے اور گرد و غبار سے محفوظ رہے گندی چیزوں کے مس ہونے سے خون میں زہر پیدا ہو جاتا ہے جس سے اکثر بچے ضائع ہو جاتی ہیں ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام کچھ اوپر آتا ہے پانچ روز اس جگہ گول آبلے سے نمودار ہوتے ہیں جو ابھرے ہوئے اور بیچ میں بڑھتے ہوئے ہیں۔ آٹھویں روز ان آبلوں میں شفاف پیب بھرتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہیں۔ آٹھویں روز سے دسویں روز تک ہر آبلے کے گرد ایک سرخ سا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے دسویں روز بشرطیکہ اس درمیان میں کوئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو درم خلیل ہونا شروع ہوتا ہے، آبلوں کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور ان پر پٹریاں جم جاتی ہیں، اکیسویں روز کھڑکھڑ کر دہان ہونے کے لئے دلخ رہ جاتا ہے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا نہ ہوں یا آبلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائیں، اور سرخ حلقہ نمودار نہ ہوں تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہئے۔

ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے

بعد بچے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہئے کرتے دخیہ کی
 آستینیں ڈھیلی رکھی جائیں، اس کی آسان ترکیب یہ ہے کہ آستینوں
 کی بیون کھول کر اون میں فیتے ٹانگ دے جائیں تاکہ جتنی چاہیں آستین
 ڈھیلی رکھیں ان مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفوف کسائڈ
 آف زنک *Oxide of zinc* اور بوریک ایسڈ *Boric acid*
 ہموزن بہت مفید ہے۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو، اور ڈاکٹر کے ملنے میں وقت ہو تو فوراً
 اس مقام پر باریک ملل کے ٹکڑے رکھ کر باندھ دینا چاہئے اور
 پانی میں بوراک ایسڈ *Boric acid* ملا کر اس پر ٹپکانا چاہئے
 اگر ٹیکہ کے مقامات میں سوزش زیادہ ہونے کی وجہ سے بچہ کو سخت
 تکلیف ہو تو اس جگہ کو گرم پانی سے دھونا چاہئے، لیکن بحالت مجبوری
 ایسا کیا جائے کیونکہ نمی کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے۔ ورنہ ابلوں کے
 نرم ہو جائینگے اور عرصہ میں خشک ہوں گے

یورپ میں بچوں کے ٹیکہ لگانے میں گائے کے بچے کی جھیکا مادہ استعمال
 کیا جاتا ہے ہندوستان میں بھی اگرچہ اسی کاروبار ہو لیکن بعض وقت انسان کے
 بچے کا مادہ کام میں لایا جاتا ہے، لیکن انسانی مادہ کام میں لاتے
 وقت نہایت تحقیقات کی ضرورت ہے، بچہ تندرست ہو، موروثی

امراض کا مادہ اوس کے خون میں نہ ہو اس لئے اب یہ رواج ہو گیا ہے کہ ہر انگریزی شفا خانوں میں یہ مادہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کرنے کے واسطے گائے کے بچے کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے، اور پھر اُس کے مادہ سے انسانوں کے لگایا جاتا ہے۔ مان کو واضح رہے کہ دراصل ضرورت تندرست بچے کے مادہ کی ہے خواہ وہ بچہ یورپین ہو یا ہندوستانی، جس کسی ڈاکٹر کو اس کام کے لئے منتخب کیا جائے اوسکی واقفیت اور ہوشیاری پر بھروسہ کرنا چاہئے، کیونکہ اگر وہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا یا کرنے کی صلاح دیگا تو خود اُس کی بدنامی اور نقصان ہے مان کو صرف اتنی حیا چاہئے کہ جس بچہ کا مادہ تجویز کیا جائے اُس کے پچھلے حالات معلوم کرے، اور یہ بھی معلوم کرے کہ ڈاکٹر کو اسکی اطلاع ہے یا نہیں

بچوں کے متعدی امراض اور علما و انسداد

متعدی امراض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہیں۔ یہ جرم جسامت میں اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک تیز مائی کر اس کو پ یعنی خوردبین کی مدد کے بغیر دکھائی نہیں دیتے

انفلشن *Infection* کے معنی ایک منتقلی کے ذریعہ سے

دوسرے تنفس کو کسی مرض کا لگتا ہے

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہیں جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہیں مثلاً تپ محرقہ اسہالی (Typhoid fever) جراثیم جو تپ محرقہ اسہالی لاحق ہوگی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہ اوسط طبع کے جرم پیدا ہو کر بڑھ جاتے ہیں چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس گھنٹے میں سترہ ہزار یا اس سے بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہیں خون اور جسم کے عضلات میں اون جراثیم کے پرورش پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایاں ہوتی ہیں۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا پاخانہ کے ذریعہ سے خارج ہو کر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص میں سرایت کر جاتے ہیں یا ہوا پانی کی طرح کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں بلی کتے اور ایسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہیں کبھی بھی متعدی امراض پھیلانے کا اثر ذریعہ ہے

جب ہو غذا پانی کے ذریعہ سے جسم میں کسی مرض کے جراثیم داخل ہو جاتے ہیں تو اس کے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت میں یہ جراثیم جلد نشو و نما پا کر خون اور دیگر اجزاء رقیق میں خرابی پیدا ہو کر پیٹ میں جس سے وہ مرض کہ جس کے جراثیم ہیں لاحق ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ اون کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات نمودار

ہوتی ہیں اس لئے ان چیزوں میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے بچہ کچھ کم ہین ہاں بیکو جراثیم
عموماً پانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہیں۔ دودھ کے ذریعہ سے
اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً خناق و بانی ہاں تپ محرقہ اسہالی مادہ
سل کے دانے اور لال بخار (حمی قرمز)

متعدی بخار کے سرایت کر نیکی میں جالتین یا مدتین ہوتی ہیں

(۱) اول زمانہ حضانت مرض *Incubation* یعنی جسم میں
کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد سے علامات مرض ظاہر ہونے
تک کی مدت اس زمانہ میں ایک عجیب بیچینی اور سل ہوتا ہے لیکن بعض
اوقات مرض کی کوئی علامات نمودار نہیں ہوتی

(۲) شدت مرض کا زمانہ جسکو انگریزی میں *Invasion* (انویژن)
کہتے ہیں اس میں جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑھ جانے سے جسم میں سمیت
پیدا ہو جاتی ہے۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے پیشتر خفیف لرزہ
معلوم ہوتا ہے اور حرارت (ٹمپریچر) بڑھ جاتی ہے یہ درجہ مرض کے اعتبار سے
دنوں یا ہفتوں کی معین مدت تک رہتا ہے

زمانہ انحطاط مرض *Defervescence* اس زمانہ میں
ٹمپریچر اعتدال پر آ جاتا ہے ایسا واقعہ یکایک ہو سکتا ہے، لیکن عموماً

بتدریج ہوتا ہے اس زمانہ میں مرض کے عود کرنے اور پھیل گیا طاق
ہو جانے کی احتیاط ضروری ہے

بچوں کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کسمل
اور لال بخار بچوں کی بیماریاں سمجھی جاتی ہیں

گرم ملکوں میں اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہیں ہوتی کہ
وبائی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے ضائع
ہوتے ہیں، بلکہ بعض بیماریوں میں بوڑھے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں
اشدد مرض کی میعاد معلوم ہو جانے سے اکثر ماں کی پریشانی کم
ہو جاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ میں کسی مرض کے
سرایت کرنے کی مدت اور امراض ذیل کے متعلق دیگر ضروری باتیں معلوم
ہو سکتی ہیں۔

| مرض | زمانہ حضانت یعنی موت تک علامت مرض ظاہر ہونے تک کی مدت | مرض کے اختتام کی مدت | زمانہ سرایت |
|---|--|----------------------|----------------------------|
| کالی کھانسی حالہ | ۱۴ دن کے اندر | ۷ سے ۱۴ دن | بچہ کا مرض کے شروع ہونے تک |
| لال بخار (جی فیر) | ۴ دن کے اندر | ۱ سے ۷ دن | جب تک بچہ بستر موقوف نہ ہو |
| کسمل | ۱۴ دن کے اندر | ۱۰ سے ۱۴ دن | " " |
| جھجھکا سماں (اکٹا فیر) <i>typhus fever</i> | ۱۱ دن کے اندر | ۲۱ سے ۳۰ دن | جب تک سہال موقوف نہ ہوں |
| گسوا | ۱۰ سے ۲۱ دن کے اندر | ۱۴ سے ۳۲ دن | ۱۴ دن آغاز مرض |
| وبائی خناق <i>typhus fever</i> | ۳ دن کے اندر | ۲ سے ۵ دن | جھجکی کے نکل جانے تک |
| مٹا فیر <i>typhus fever</i> | ۱۴ دن کے اندر | ۲۱ سے ایک ۵۶ | " " |
| چچک | ۱۷ سے ۱۹ دن کے اندر | ۱ سے ۱۴ دن | " " |

بچوں کے متعدی امراض کی علامات

جب ڈاکٹر وغیرہ کے ملنے میں دقت ہو تو ایسی صورت میں ماں کو امراض مندرجہ میں سے کسی مرض کی حقیقت دریافت کرنے میں ذیل کے نقشہ سے برہمی ہوگی

| مرض | علامات مرض | مرض کا ظاہر ہونا | میعاد |
|-----------------------------|--|--|-------------------------------|
| کالی کھانسی | زکام پھینکنا، آنکھوں میں آکسو بھرتا۔ حرارت۔ کھانسی | ۱۰ سے ۱۴ دن | ۴ سے ۷ ہفتے یا اس سے زیادہ |
| لال بخار | سرخ سرخ دھبے نمودار ہونا | بخار کے دوسرے دن چوبیس گھنٹے بتلا رہنے کے بعد | ۸ سے ۱۹ دن |
| کھسرا | بھولے بھولے سرخ دلغلیو کے کاٹنے کے نشانات کے مانند | بخار کو چوتھو روز باہر نکلنے بتلا رہنے کے بعد | ۶ سے ۱۰ دن |
| ٹائفاؤڈ فیور پچھلے ہمالی | جایا سرخ دلغ | ساتویں سے چودھویں دن | ۲۲ سے ۳۰ دن |
| گل سوے | سکان۔ حرارت، حلق میں دھڑ دھڑ | دوسرے تیسرے ہفتہ | ۲۱ دن |
| مونی جھرہ | چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے دانے جو بعد کو آپ کی شکل کے ہو جاتے ہیں | بخار کو دوسرے روز یا چوبیس گھنٹے بتلا رہنے کے بعد | ۶ سے ۷ دن |
| چھپک | چھوٹے چھوٹے سرخ دانے جو آبلو ہو جاتے ہیں پھر بڑھ کر بڑی دانے ہو جاتے ہیں | بخار کے تیسرے روز یا چوبیس گھنٹے بتلا رہنے کے بعد | ۱۲ سے ۲۱ دن |
| ٹائفس (تپ مچھ) متراندہ | تپسیر بھر روز بروز زیادہ ہوتا ہے پھر رفتہ رفتہ نیچے ہوتا ہے اگر ایک دم نیچے جائے تو کوئی پس (برہ اطلاع) ہو جاتا ہے۔ | ۲۱ دن سے ایک ماہ | چالیس روز |

متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر میں چیچک - ہیضہ - وبائی خناق - کھسرا، تپ محرقہ، سہالی یا لال بخار، انگو دار ہو تو پہلے اسکو بھیننے سے روکنے کی تدابیر سوچنی چاہئیں،

اور وہ تدابیر یہ ہیں

(۱) مریض کو بلا توقف اگر ممکن ہو تو دوسری جگہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے اور اس کے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر دافع عقوت دوا میں تر کر کے لٹکا دی جائے

(۲) جس کمرہ میں مریض کو رکھیں وہ ہوا دار ہو پہاڑی اضلاع میں اگر ممکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جائے جس میں آتش دان ہو۔

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیاء جس میں گرد و غبار یا متعدی مرض کے جراثیم پرورش پا سکتے ہوں ہٹا دینا چاہئے۔

(۴) سوہو دایہ یا اتنا اور اس شخص کے جو ایسے مرض میں مبتلا ہو چکا ہو۔ اور

کسی کو مریض کے کمرہ میں جانے کی اجازت نہ دی جائے

(۵) مکان کی مہریوں - حمام - تپاک پانی اور فضلات کے جمع ہونے کے تمام مقامات کی دیکھ بھال رکھی جائے اور معقول صفائی کا انتظام کیا جائے۔

(۶) حوض کنوئیں اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئیں۔

صاف اور خوش ذائقہ پانی میں بھی اکثر زہریلے اجزاء شامل ہوتے ہیں اسلئے اسکا انتظام کرنا چاہئے کہ پینے اور پکانے کے مصروف کا پانی استعمال پہلے جوش کر لیا جائے

(۷) اون بچوں کو جنکے مکان میں کوئی متعدی مرض پھیلا ہو مدرسہ یا دوسرے گھر دن میں نہیں جانا چاہئے

(۸) جو لوگ لال بخار میں مبتلا رہ کر صحت یاب ہوں انکو چاہئے کہ جب تک کئی بار نہ لیں اور دانوں کی بھوسہ نہ جھڑ جائے کسی سے نہ ملیں۔

(۹) جب کوئی شخص بخار میں انتقال کر جاتا ہے تو اسکی نعش کے ذریعہ سے وہ مرض اور اشخاص کو لگ سکتا ہے اسلئے نعش کو فوراً علیحدہ رکھنا اور حتی الامکان جلد دفن کر دینا چاہئے

(۱۰) مریض کے کمرہ میں تازہ ہوا کی آمد و رفت۔ روشنی اور صفائی سے بہتر کوئی شے نہیں۔ عطر کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں

(۱۱) تمام غیر ضروری سامان مثلاً قالین، پردے۔ تصویروں وغیرہ کمرے سے نکال دیا جائے ہر شے کو سرینہ سے کمرہ میں رکھا جائے۔ اگر کمرہ سب سے علیحدہ نہ ہو تو اسکے دروازہ پر ایک سوتی چادر لٹکا دی جائے اور روز کو تین چار بار کانڈیز فلیوڈ *Conderys fluid* یا کاربولک لوشن *Carbolic lotion* سے خوب تر کیا جائے۔

(۱۲) مریض کے اوگالہ ان مین کا ٹیڈز فلیوڈ ڈالنا چاہئے جو پارچے بطور رومال کے استعمال کئے جائیں، اگر انکے جلانے کے لئے آگ کا انتظام نہ ہو تو کسی کشادہ برتن میں دافع العفونت عرق رکھا جائے اور اوسمیں یہ پارچے ڈال دئے جائیں۔

(۱۳) دافع عفونت عرق میں زہر ہوتا ہے۔ اس لئے اسکی بوتلیں دوا کی شیشیوں کے ساتھ نہ رکھی جائیں بلکہ علاحدہ کسی جگہ رکھی جائیں۔

(۱۴) جسقدر فضلات مریض کے جسم سے خارج ہوں انکو حتی الامکان جلد پھینکو اگر ظرف کو دافع الکثافت دوا سے صاف کرا دیا جائے

(۱۵) مہریوں اور فضلات پر خوب دافع العفونت عرق ڈالا جائے

(۱۶) لال بخار میں جب دانون کی بھوسہ جھڑ رہی ہو تو روز مریض کے جسم پر دو مرتبہ تیل لگانا اور صابون ملکر گرم پانی سے اسکو نہلانا چاہئے

(۱۷) جب بیماری دفع ہو جائے تو مریض کے کمرہ اور اسکی تمام متعل چیزوں کو دافع العفونت دوا سے صاف کیا جائے۔

زہر کی شناخت اور علاج

حسب ذیل صورتوں میں بچوں پر زہر کا اثر ہو سکتا ہے۔

(۱) بجا آلودہ اکٹھینینٹ یا لوشن Liniment lotion لا دینے سے

(۲) شکر سے سندھی ہوئی گولیوں کو مٹھائی کے دھوکے میں گل جانے سے

(۳) زخموں کو بہت تیز سم آلود پانی کے دھونے سے

(۴) زہریلے پھل وغیرہ کمانے سے

(۵) ادویات مصوری سے

(۶) اگر بوتل نہ ہلائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز

ہو جائے اور باعث نقصان ہو۔

لینمینٹ اور لوشن کی احتیاط حسب ذیل طریقوں سے ہو سکتی ہے

(الف) بیرونی مالش یا لگانے کی دوائیں ایسی شیشیوں میں رکھی جائیں

جن کی صورت مختلف ہو۔ اور جن کے رنگ بھی جدا گانہ ہوں۔ تاکہ ان میں سے

پینے کی دوائیں کی شیشیوں سے کامل طور پر تمیز ہو سکے

دب لینمینٹ یا لوشن یا دیگر بیرونی مالش کی چیزوں کو پینے کی دوائیں

کو مزید علیحدہ کسی اور طرف رکھنا چاہئے۔

(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر بوتل کے پرچہ کی ہدایتوں کو ہر مرتبہ

خوب غور سے پڑھ لینا چاہئے۔ ہر خوراک سے پیشتر بوتل کو خوب ہالینا چاہئے

لے لینینٹ ایک سیال شے ہے جسکی بیرونی سطح جسم پر بعض عوارض مالش کی جاتی ہے۔

لے لوشن اس پانی کو کہتے ہیں جو زخم وغیرہ کے دھونے کے کام میں آتا ہے اور جس میں دوا دفع غوث ملائی جاتی

ہے۔

تاکہ آخری خوراک کے اجزا بہت تیز نہ ہونے پادین۔

نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہیے کہ جھلا دواؤں کو نہ پلانے پادین اور نہ مخلوط کرنے پادین شکر سے منڈھی ہوئی گولیوں یا *adanum* کی کسی اور نہ ہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہ یا الماری میں رکھنی چاہیے جو بچوں کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز سم آلود پانی کو اور خاص کر اوس پانی کو جو ڈس انفکٹ کرنے یعنی کثافت دور کرنے میں کام آتا ہے بہت احتیاط بنانا چاہئے۔ اوس میں اکثر یہ نقص واقع ہو جاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہیں کی جاتی کار بولک لوشن کی مثال لیجئے اگر پانی میں ایسڈ ڈالیا جائے تو اس کے اجزائیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہینگے اور جہاں کہیں یہ لگا دیا جائے گا بہت تیزی کے ساتھ جلا دیگا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے طرف میں ایسڈ ڈالنا چاہئے اور پھر پانی۔

کرو سوسیکی مینٹ اور دیگر کثافت دواؤں کی ادویات جن میں پارکا جزیو شامل ہوتا ہے بعض اوقات کافی طور پر صلک بغیر استعمال کی جاتی ہیں مگر جوہر شراب اور افیون کا مرکب ہے یعنی *Opium* +

جس سے متال ضرر ہی ایٹ روپین *Atropine* کے قطرے اگر چہرہ پر ڈھلک کر
 منہ میں چلے جاویں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ زہریلے پھلون وغیرہ کا
 کھانا اس طرح روکا جاسکتا ہے کہ بچوں کو اس امر کی خاص طور پر تاکید
 کر دی جائے کہ جب تک کو بڑا بوڑھا اون کو کوئی شے کھانے کے لئے
 نہ دے وہ کسی شے کو نہ کھاویں اور اگر کھاویں تو پھلے اجازت لے لیں۔
 ادویات مصوری اور تیز الیڈ کو جو زہریلی حبس زین ہوتی ہیں۔
 ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں بچوں کا ہاتھ نہ جاسکے۔ اگر بچہ نے زہر کھا لیا
 ہو تو قریب سے قریب والے ڈاکٹر کو پل فوراً جانا چاہئے اور واقعہ کی
 پوری تفصیل کہہ دینا چاہئے تاکہ وہ انچیمبرائٹک سپمپ *Stomach pump* اور اون ہر کا
 تریاق لیتا آوے اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم کر لینا بھی ضرور ہے کہ
 دفعۃً بیمار ہونے کا سبب زہر خوری ہو سکتا ہے یا نہیں۔ اسکے لئے
 اگر مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھا جائے تو جلد صحیح اندازہ ہو سکتا ہے
 (۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعۃً نمودار ہوں گی۔
 ایسا اور امراض میں بجز سکتہ، گلو، اور مہیضہ کے بہت کم ہوتا ہے۔ پہلے
 جب کسی شخص کو ان میں سے کوئی علامت مثلاً استفراغ، دست، ہڈیاں
 یا بیہوشی لاحق ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اس کے جسم میں ضرور زہر سرایت
 کر گیا ہے۔

(۲) علامات کچھ کھانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں
 (۳) جتنے اشخاص کھاتے یا پینے میں شریک ہوتے ہیں وہ سب
 ایک ہی قسم کی علامات میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہیضہ صرف ایک ایسا
 مرض ہے جو کئی تندرست آدمیوں کو ایک ہی وقت میں لاحق ہو سکتا ہے
 اقسام زہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا یقین ہو جائے کہ اس کو
 زہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہیے کیونکہ
 ہر زہر کا علاج جدا گانہ ہوتا ہے۔ یہ نظر سہولت تمام معمولی زہرین اقسام پر
 تقسیم کئے جاتے ہیں۔

(۱) نارکاٹکس *Narcotics poison* سم عصبی یعنی وہ
 زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کرڈسوپائزن *Corrosive poison* یعنی جلاؤنی والا
 زہر جس سے موٹھ اور تالو کی مھلیوں کو کچھ نہ کچھ نقصان پہونچتا ہے
 (۳) اریٹھنٹ پائزن *Irritant* خراش پیدا کرنے والا
 یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سم عصبی میں عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز، کچلا، کلورل یا کافور ضرور
 شامل ہوتا ہے اسکی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند ہیں بعض
 زہروں کے کھانے سے ہڈیاں حق ہوتا ہے مثلاً (ٹاڈونا) اور بعض تشخیر کو توڑ دینا چاہیے

اس میں عموماً چلیان سکر جاتی ہیں۔ سانس لینے میں آواز نہ ہوتی ہے اور جسم گرم ہو جاتا ہے۔ استفراغ بلا کوئی قے لانے والی شے دے بہت کم ہوتا ہے۔

علاج - جہاں تک ہو سکے جلد کوئی قے لانیوالی دوا دی جائے مثلاً (۱) تین چھٹانک گرم پانی میں آدھی چھٹانک معمولی نمک یعنی نمک طعام (۲) پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک قے نہ ہو برابر پلا دیں۔

(۲) جوان آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی میں کٹی ہوئی رائی بہ مقدار ایک یا سوا تولہ ملا کر پلا دیں۔

(۳) بزرگ سلفیٹ *Zinc sulphate* بمقدار دو ماشہ دو چھٹانک گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

(۴) کاپر سلفیٹ *Copper sulphate* بمقدار پانچ سودس گین (ڈھائی سے پانچ رتی) تک دو چھٹانک گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

چونکہ سم عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے۔ اسلئے دوس کو تیز کافی ملا کر، چلا پھر کر، اور موقتہ پر ٹھنڈے پانی کے میچھنے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ نازک حالت میں مصنوعی تنفس (جسکی ترکیب آئندہ مذکور ہے) کرانا چاہئے اور کئی گھنٹے جاری رکھا جائے۔ استفراغ کرانے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آور دوا دینا مناسب

کار بولک ایسڈ - اسکے استعمال کرنے سے اندر سے موٹھ سفید اور سخت ہو جاتا ہے اور تنفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے۔ جلد، اور پوٹے سر اور چہچھے ہو جاتے ہیں۔

علاج - اسپام سالٹ *Spam salt* جو بہت قدر دو یا تین چمچے (چاء) اور اس کے بعد رائی مسموم کو پلا دیں۔ اسپام سالٹ بار بار پلا کر روغن زیتون ٹیڈی کا نیل اور اندر سے کی سفیدی کا مرکب پانی میں گھول کر دیں۔

گرد سوپاٹرن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کہاتے سے موٹھ اور مری و حدہ کی جھلی کو نقصان پہنچتا ہے۔ اسکی بڑی علامت یہ ہے کہ مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہرون کو اکثر تیزابی زہر کہتے ہیں۔ ان میں نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کھلا اور بعض سعدنی اشیاء شامل ہیں۔

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہیں

منزل ایسڈ *Minral acid* یعنی معدنی تیزاب یا ٹیڈو کلورک ایسڈ *Hydrochloric acid*

loric acid یعنی تیزاب نیک سلفورک ایسڈ *Sulphuric acid* یعنی تیزاب گہک

نائٹریک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ - *Nitric acid*

کھارے زہر کا شل سوڈا *Caustic soda* اور فلوئڈ امونیا *Fluid ammonia*

سے جملک اثر پیدا ہو سکتا ہے۔

معدنی اشیاء، اس قسم کی چیزیں ہیں جیسے رسکپور، کاسٹک اور سیال جبت

علاج - جب کوئی شخص ان میں سے کسی قسم کا زہر کھا جاتا ہے تو عموماً اس کے حلق اور معدہ میں سوزش ہوتی ہے اور قے اور دست لینے لگتے ہیں۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ ان میں قے لانے والی دوائیں ہرگز نہیں دینی چاہئیں۔ بلکہ روغن زیتون، یا روغن السی یا ایتھے فوراً دی جائیں اگر کسی معدنی تیز یا اگر بلیک ایسڈ *acidulc acid* کھا لیا ہو تو چاک یعنی کھریا مٹی یا میگنیشیا *magnisia* معمولی پانی یا چونہ کے پانی یا میٹھے پانی میں ملا کر پلا دیں اگر مسموم نے کوئی کھاری زہر کھا لیا ہو تو کوئی ترش چیز مثلاً سرکہ یا عرق لیموں پلا دیں۔

اٹریٹ پائزن *Strychnine* یعنی خراش پیدا کرنے والے زہر کے کھا لینے سے بے چینی اور ہریان لاحق ہوتا ہے عموماً مومھ میں ایک خاص سوزش، حلق خشک اور پیٹ میں درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتا ہے۔

ہندوستان میں اس قسم کے مشہور زہر یہ ہیں۔ روغن حال گڑ تبلی کمی، سرمہ، سنگیا اس زہر کی علامات یہ لحاظ مقدار قسم اور مسموم کے مختلف ہوا کرتی ہیں۔ لیکن عموماً ان کے استعمال سے بے چینی پیدا

ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور اس کے ساتھ ہڈیاں اور بیہوشی ہو کر مریض انتقال کر جاتا ہے

علاج۔ وہ ہی کرنا چاہئے جو نیوریشک پائرن یعنی سم عصبی کے متعلق بتایا گیا دو نمونہ حالتوں میں بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ معدہ کو خراب مادہ سے کوئی مقوی دوا دیکر صاف کیا جائے

اس کے بعد کوئی تسکین بخش چیز پلائی جائے۔ مثلاً کچا انڈا، انڈا اور دودھ۔ جب مریض کو کچھ افاقہ ہو تو کوئی محرک شے مثلاً تیز چار یا کافی پلائی جائے۔

زہروں کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہیں جن کو یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل میں لانا چاہئے۔

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کڑی طریقہ پر بیدار کریں۔

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو مونہ پر ٹھنڈے پانی کے چھپٹے دیں۔

(۳) اگر مونہ کے آس پاس دلخ یا دھبے نہ ہوں تو فوراً کوئی مقوی دوا پلا کر انڈے دودھ، السی یا سلاڈ اور پھر تیز چار دیں۔ لیکن روغن بادام کا استعمال نہ کیا جائے۔

(۴) جب موخہ کے آس پاس دلخ یا دھبے ہوں تو متقی شے نہ دین بلکہ تیل ادسکے بعد دو دھریا کچا انڈا اور پانی میں آٹا گھول کر پلا دیں۔
 (۵) فارسفورس زہر کا شبہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک سنگینش اور پانی پلا دیں

(۶) مطلق مریض کی جانب سے مایوس نہ ہوں۔ تمام معمولی حالتوں کوئی قے آور دوا دیکر معدہ کو خالی کریں۔
 (۷) سموم کے علاج اور شفا یابی کی کوشش کرتے ہیں گو شروع میں بے سہی کیون نہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹوں کے بعد کہیں افاقہ شروع ہوتا ہے۔
 (۸) ظاہر اُصحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال رکھیں۔ کیونکہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہیں یعنی زہر دوبارہ خون میں سرایت کر جاتا ہے۔

(۹) جس وقت طیب آئے اوس سے مفصل کیفیت بیان کریں تاکہ مناسب حال علاج معالجہ میں اوس کو مدد ملے۔

یہ امر یاد ہے کہ ایسی حالتوں میں عجلت کی بڑی ضرورت ہے عام معتبات و تریاقات۔ اگر اور کوئی متقی شے بنے میں وقت ہو تو دیر سے چھ بھر رائی ڈیڑھ پاؤ پانی میں تیار کر کے فوراً مریض کو پلا دی جائے۔ اگر کسی شخص نے کر دسوپائزن کھا لیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا متقی شے دینے میں

بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر بیشتر صورتوں میں صرف کوئی مسکن فادہ نہ دینا چاہئے
ایک بے ضرر تدبیر جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ سموم کو
زیادہ مقدار میں نیم گرم دودھ، روغن کاہو، یا انڈے کی سفیدی اور
روغن کاہو یا پانی میں مکھن ملا کر دین اور جہاں ڈاکٹر یا طبیعت بہ
ملتا ہو وہاں مندرجہ ذیل تریاقات استعمال کرنے چاہئیں۔

علاج

گرم پانی میں رائی یا اکرم قہی دو اتھار این
رائی اور نک فوؤ دین اور بعد استفراغ
روغن کاہو دین

زہر
جو ہر کچل
آرسنک یعنی سنگیا

دودھ، بالائی یا مہسن، دودھ یا انڈے کی
سفیدی یا ان کا مرکب زیادہ مقدار میں دین
سرب، شنگرف، زہر جست

استفراغ کرانے کے لئے پہلے گرم پانی اور
بعد کو استفراغ روکنے کے لئے آدھی رقی
دیک گرین افیون دی جائے۔

زہر
ٹار مار ایٹک یعنی طرطر القی
یانک تے
نہر سرہ

لے بجا چوتہ عرق لیون یا مرکب ملا کر خوب پانی

کاسٹک سوڈا *Caustic soda* پلا یا جائے۔

کاسٹک پوٹاش *Caustic potash*

سپرٹ ہارٹس ہورن *Spt. Hart's horn*

ایمونیا (فلپوڈ) *Ammonia fluid*

اسیکلیک ایڈ *Acetic acid*

روغن گندک

صابون، میگنیشیا

یا کھرباشی پانی میں

گھول کر ہر دھونٹ کر

بعد پلا یا جاوے۔

سیوری ایکس ایڈ یعنی تیزاب نمک *Muriatic acid*

رکیو افارٹس یعنی تیزاب شورہ *Aqua fortis*

کاربولک ایڈ کوئلہ کا تیزاب { آٹا پانی میں گھول کر یا کوئی لعاب دار شے

Carbolic acid پلائی جائے۔

کلوروفارم *Chloroform* مسموم کے سحر، موصد اور گردن پر ٹھنڈا پانی

روح انحر ڈالا جائے اور مستحق نفیس جاری کیا جائے

کلورل ہائیڈریٹ (اس کا طریقہ آگے مذکور ہے۔)

لاؤنم یعنی عرق انیون مارفائی یعنی تیز کافی یا دیکر بعد گرم پانی میں اتنی پلا کرتے کہ امین رو سکے

جو ہر انیون بعد پھر تیز کافی دین اور مریض کو ملاتے جلاتے ہیں

خاوند ہر یا تریاق - وہ شے ہے جو زہر کے ساتھ مل کر اس کو بے ضرر

بنادیتی ہے یا جسم پر خاص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کر کے اس کے
 اثر کو زائل کر دیتی ہے پہلی قسم کی مثالیں یہ ہیں
 آکسیلک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فاذر ہر کھر یا مٹی یا میگنیشیا
 سٹیکھا کا فاذر ہڈیاں انڈائن *Liamyodron* (جوہر فولاد) یا میگنیشیا
 اور ٹارٹار ایسیٹک *Tartar emetic* یعنی طوطی لہو کا فاذر ہر بازو ہے
 دوسری قسم کی مثالیں۔ اقیون اس شخص کو جس نے لمبڈ وٹا کھایا
 ہو تھے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچا کھایا
 اس کو استفراغ کے بعد زہر کلورل دیا جاتا ہے۔

ڈوبے ہوئے کا علاج۔ موخہ، ناک اور گلا صاف کرو پاؤں پیر کر دوٹھاؤ
 تاکہ موخہ اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو پاؤں پیر کر
 جسم کو نیچا کر کے جھکولے دو۔ ایک تہ شدہ اکل مین پر بچا کرٹاؤ۔ چارنٹ
 کے وقفہ سے مصنوعی تنفس کراؤ۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہئے
 اگر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم دودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہئے۔ اگر کوئی
 بچہ بے ہوش نہ ہو اور ڈوب جانے کے بعد بہت زیادہ بیمار نہیں معلوم
 ہوتا ہے تو اس کو مکملون مین لپیٹ دینا چاہئے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہئے
 کیونکہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدرہ پہنچا ہو یا کوئی بیماری مثلاً
 وجع مقاصل یا پیپٹر وٹ مین اجتماع خون کی شکایت وغیرہ نہ پیدا

ہو جائے۔

بظاہر مردہ شخص کا علاج رائل ہیوین سوسائٹی آف لندن میں موقوف پر
مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے۔

اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کماپی پیسے سو کوئی شخص
عم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلا یا جائے۔ مکمل اور خشک کپڑے
استعمال کئے جائیں تدبیر فوراً شروع کی جائیں۔ اور امور ذیل کا لحاظ
رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد جسم کو گرم، اور دوران خون کو
تیز کریں جب تک ڈاکٹر آئے اور نبضیں ساقط ہوئے اور سانس موقوف ہوئے
ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفا یابی کی کوششیں برابر کرتے رہنا چاہئیں۔

قواعد

(۱) مریض کو لٹانے کا طریقہ مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا شاکر
سر اور شانے پینت پاؤں کے ذریعے کرین یا کپڑے نہ کر کے
رکبین۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً گلوبند یا صدری وغیرہ
ہو تو اسے اتار دیں

(۲) زرخہ میں ہوا بخوبی جانی چاہئے۔ مریض کا مومخہ اور ناک اندر سے صاف کریں اور مومخہ کھول کر اسکی زبان باہر رکھیں۔ اس کے اوپر ایک نرم پٹی رکھ کر اگر ٹھنڈی کے نیچے باندھ دیں تو مناسب ہوگا۔

(۳) مصنوعی تنفس جاری کرنے کے لئے

(الف) مریض کے سر بائیں بیٹھ کر اس کے دونوں بازو مضبوطی سے پکڑ کر دو سکنڈ تک سر سے اونچا رکھیں۔ (اس طریقہ سے پسلیاں اونچی ہوجانے سے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے)۔

(ب) پھر فوراً اس کے بازو نیچے سینہ سے ملا کر دو سکنڈ تک آہستگی سے دبائیں (اس سے پسلیوں کے دب جانے سے پھیپھڑوں سے کثیف ہوا خارج ہوتی ہے)۔

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھیں۔ نہایت استقلال اور احتیاط کے ساتھ یہ دونوں تدابیر کے بعد دیگرے ایک منٹ میں یہ ۲۰ مرتبہ عمل میں لائیں یہاں تک کہ مریض خود سانس لے سکے (اس کی سانس کی قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)۔

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی پہنچانے کی فکر کریں۔

(۴) تھریک تنفس۔ مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ تھریک تنفس کی غرض سے

مریض کو ذرا سی تاس وغیرہ سنگھائیں اور ایک پر سے اس کے حلق کو
سہلائیں اس کے سینہ اور چہرہ کو جلد جلد ملین اور باری باری سے سرد
اور نیم گرم پانی کے چھینٹ ماریں۔ اور جسم کے نیچے کے دھڑ کو خشک فلاہن سے
ملیں۔ جب تنفس جاری ہو جائے تو مریض کو نیم گرم پانی میں بٹھا کر اس کے
بازؤں کو مذکورہ بالا ترکیب سے حرکت دیتے رہیں۔ یہاں تک کہ پوری طرح
تنفس جاری ہو جائے۔ پھر مریض کو بے یس (۲) سکڑ کے اندر علیحدہ بٹھا کر بخور
اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں۔ اور ایمو نیا سنگھائیں۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری
کرین اور جسم کو گرمی پہنچائیں۔ مریض کو خشک کبلون میں لپیٹ کر اس کے اعضا
کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملین تاکہ خون و ریدون کے ذریعہ سے دل میں
واپس چلا جائے۔ اور گرم منلاہن گرم پانی کی بوتلون اور گرم گرم میٹھی
قمعدہ بخلون اور تلوؤں کو سیکھیں۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر حیب
کچھ نکلنے کی قوت آجائے تو ذرا سی گرم چار یا کافی یا ذرا سی برانڈی یا دسکی میں
تھوڑا سا گرم پانی ملا کر پلاویں۔ زندگی بحال ہوتے وقت اگر مریض کے سینہ پر
اور شانوں کے درمیان رانی کا پلاسٹر لگاویں۔ تو تکالیف
تنفس بہت کچھ رفع ہو جائیگی۔

اگر مریض دیر تک پانی میں بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر

لائے۔ کہ لئے گرم پانی میں غسل دین بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

اگر سخت سردی کے اثر سے یہ ظاہر حالت نازک ہو جائے تو جسم کو روتا یا سرد پانی سے ملین اور بتدریج گرمی پہنچائیں۔ کیونکہ یکا یک گرمی پہنچانا نہایت خطرناک ہے۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو۔ تو اس کو کروٹ سے ٹائین اور سرد اپچار کمین۔ مریض کو قے کرائیں۔ محرکات کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

حسب کتبہ یا لوکی وجہ سے مریض بظاہر مردہ معلوم ہو تو سرد اپچار کمین اور اس کو ٹھنڈک پہنچائیں۔ گلے اور سینہ کے کپڑے اوقات دین۔ محرکات کا استعمال کریں۔

ایسی حالت جسکے دیکھنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے۔ تنفس یا دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ آنکھیں عموماً نصف بند ہوتی اور پھیل جاتی ہیں دانت بیٹھے جاتے ہیں انگلیاں اٹھ جاتی ہیں۔ زبان دانتوں کے بیچ میں نظر آتی ہے اور ناک سے پھیند جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہونا شروع ہوتا ہے۔

اس سوسائٹی فی جنٹل ایریڈر جو علاج اوپر تجویز کیا ہے اسکو دو تین گھنٹہ جاری رکھنا چاہئے اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی

حالت کو لا علاج قرار دینا غلطی ہے۔ کیونکہ اس سوسائٹی کی نظر سے ایسے مریض بھی گزرے ہیں جن کو پانچ گھنٹہ مستقل علاج کے بعد کہیں شفا ہوئی ہے۔

خراش، کتے، بلی اور دیگر جانوروں کا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کھائے یا بچوں سے خراش پیدا کر دے تو اس کو کسی قابل اعتماد دافع عفونت (ڈس انفیکٹ) دوا سے احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہئے۔ کیونکہ اکثر اون کے دانت یا بچوں میں مٹی اور سم آلود اجزاء کے بھرے رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بچہ تکلیف پہونچے تو چادر سے اس کے ہاتھ پاؤں باندھ دینا چاہئے۔ اور زخم کو جوشن شدہ کپڑے سے صاف کرنا چاہئے یہ کپڑے جوشن شدہ سلن لوشن *Saline lotion* میں ڈوبا ہوا ہو۔

اس لوشن میں یہ چیزیں ہونی چاہئیں ایک چمچ دھار، کھانے کا نمک اور ایک پائنت کمون ہو پانی پھر پٹی ٹیپٹ دینی چاہئے۔ اس ترکیب کو دن میں دو بار کرنا چاہئے۔ اگر اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ اور آرام سے رکھنا چاہئے۔ گرمی نہ پہونچنا چاہئے۔ غذا بہت سادہ ہو۔ گوشت نہ دینا چاہئے۔ آنے جانے والوں کی آمد و رفت روک دینا چاہئے۔ کسی ایسے

کھیل کی اجازت نہ دینی چاہئے۔ جس سے طبیعت میں تحریک ہو
سخت دودھ میں گرم پانی سے سیکھنے یا پشٹس لگانے سے بہت آرام
پہنچتا ہے۔

جانوروں کا کاٹنا بہت مخدوش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ
کثافت بڑھتے بڑھتے ہیڈروفوبیا *Hydrophobia* یا کراکا
مرض ہو جائے۔

اگر کوئی بلی یا کتا کسی بچہ کو کاٹ کھائے تو اس کو مار نہ ڈالنا چاہئے
بلکہ اس کو نہایت سخت نگرانی میں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اگر جانور تندرست
تو مفت اس کی جان کا خون چوگا۔ اور اگر اس میں جتوں کے آثار پائے جائے
ہوں تو اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ کو ٹیکہ لگادیا جائیگا۔ شبہ کی حالت میں
زخم کو لاشکینے ٹیسٹریٹ آف سورسور *Teste of sorser* سوداغ دینا چاہئے یا جینیو
لوہے سے یا جلتے ہوئے سگار کی نوک سے غرض جو چیز جلدی سے ہاتھ آجائے
تو داغ دینا چاہئے۔ کزاز یا جیٹرکے کا بل جانے کا مرض اکثر اس وجہ
ہوتا ہے کہ زخم میں جو کسی کے کاٹنے یا خراش یا چوٹ یا گھوڑے کی لات وغیرہ
پیدا ہو جائے۔ تو اس میں ایک قسم آلود مادہ کا اثر پیدا ہو جاتا ہے جو
خاک میں چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہیں۔ جیڑے میں سختی اور
کساؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ گردن اور پیٹ میں تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج

یہ ہے کہ زخیم کو کسی ایسی دوا سے پاک کر دیا جائے جو دافع سمیت ہو۔ اگر گزاز کے مرض میں غفلت ہوئی اور معقول علاج نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کر گیا تو کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ اس کا تریاق تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی مفید بھی ثابت ہوا ہے۔ اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہیں اور علامتوں کے ساتھ مرض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے کسولی بھیجا بھی مفید ہوتا ہے جہاں اسٹی اسٹیک مخصوص شفا خانہ ہے۔

مچھر، کھٹل، پسو وغیرہ کا کاٹنا۔ اون بچوں کو جن کی جلد نازک ہوتی ہے، ان چھوٹے چھوٹے کیرٹوں کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جلن ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے ددوڑے پڑ جاتے ہیں وائلٹ پوڈ

Violet powder کلوروفارم *Chloroform* اور اوڈی کلون *Gande cologne* ہوزن لیکر ملا دینا چاہئے اور مالش کرنی چاہئے اس سے بہت آرام ہو نچتا ہے۔ لیکن اگر اسپرٹ آف ایونیا *off. Balm*

ammonia یا یوکلپٹس *Eucalyptus* کا تیل لگایا جائے۔ اور بھی زیادہ آرام ملتا ہے بھر شہد کی کھی یا مچھر کا ڈنک اگر زخم میں ٹوٹ کر رہ جائے تو اس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لیا جائے جسکی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ دار کچی کا منہم مقامیش زدہ پر

رکھ کر خوب دبا دیا جائے اس سے فائدہ یہ ہے کہ سوزش
پیدا کرنے والا نہ ہر پیل ہین سکتا۔ چونکہ ڈنک کے زمرہ
میں ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اسلئے کوئی کماری
شے لگا دینے سے آرام ہو جاتا ہے معمولی سوڈا
soda بھی مناسب اور کارآمد شے ہے۔ اکثر صابون
تیل گلیسرین *Glycerine* لگانے سے بھی بہت نفع
ہوتا ہے۔

دارالکلب (*Hydrophobia*) ہرکتے کے کاٹنے سے
خطرناک اثر مرتب ہونے کا لوگون کو اندیشہ ہوا کرتا ہے۔ اسلئے
یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہو گا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اوس کے
کاٹنے سے دارالکلب کے لاحق ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہئے
اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹیوٹ (*Institute*) نے
مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔

یہ مرض کتے کو بلا تخصیص عمر و موسم ہوتا ہے اسکی علامت یہ ہے کہ
کتا نہایت سست اور اوداس رہتا اور ادھر ادھر چھپنے کے لئے بے قرار پھرتا ہے
لکڑی پتھر کو ڈاکرٹ جو چیز دیکھتا ہے اوس کو کاٹنے کے لئے دوڑتا ہے اور
ایکایک شور و غل سے غیر معمولی طور پر متحوش ہو جاتا ہے۔ اپنے پنجے سے تالو

اس طرح رگڑتا ہے جیسے اوس میں کوئی شے اٹک گئی ہو۔ اور اوس کو وہ کان چاہتا ہو۔ اوسکے مونہ سے بچدراں بھی ہے ایک عجیب کر یہ آواز سی ہونکتا ہو اور اپنے مالک پر یا جو جانور سامنے آتا ہے اوسپر حملہ کرتا ہے تندرست کتے ابندائے مرض سے اوس سے دور دور بہاگتے ہیں۔ کاٹنے کا مرض شروع ہونے سے کچھ پیشتر کتا اپنے مالک سے غیر معمولی طور پر مانوس ہو جاتا ہے کبھی اوسکے پیر چاٹتا ہے اور کبھی اوس سے کھیلتا ہے اس مرض میں کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جیڑا مفلوج ہو جاتا ہے اور اسلئے وہ کاٹنے کے قابل نہیں رہتا جب کتے میں متذکرہ علامات میں سے کوئی ہی جنون کی علامات پائی جاوے تو فوراً اوسکے مونہ پر چھینکا چڑھا کر مضبوطی کے ساتھ اوس کو زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تاوقتیکہ کسی واقعہ کا شخص کو نہ دکھایا جائے اوس کو ہلاک نہ کیا جائے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہو اور کچ چاہئے کہ کتے سے خواہ وہ دیوانہ ہو یا نہ ہو اپنا مونہ ہاتھ خاص کر جب اوس میں کسی قسم کی خراش ہو ہرگز نہ چھوئے کتا جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو مخرج کے اوپر کی جانب پٹی باندھی جائے۔ یعنی زخم کے اوس پہلو پر جو قلب سے قریب تر ہو خون کو جہاننگ ہو بہنے دیا جائے اوسکے بعد پھر زخم کو چوسا جائے یہ تدبیر بلا خلاف و خطر عمل میں لائی جائے لیکن جو شخص چوس

اوسکے ہونٹ، زبان یا منہ میں کوئی زخم نہ ہو۔ خون اچھی طرح نکالنے کے بعد زخم پر پر پرمینگنیٹ آف پوٹاش *Permanganate of potassium* لگا دینا چاہئے۔

ہنگنا بدقسمتی سے ہندوستان میں لو بہت لگ جایا کرتی ہے لودن کو تیز دھوپ میں نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم میں اکثر گرمی کے اثر سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سر اور گردن اچھی طرح عمامہ یا دھوپ میں پہنے کی ٹوپی سے محفوظ ہو تو لو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لئے خواب گاہ میں ہوا کی آمد و رفت کا معمول بنایا جانا چاہئے۔

لوگوں کا زیادہ مجمع نہ ہو کھل *Alcohol* مشرب غذا کے بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جائے تو لو یا گرمی کا بہت کم اثر ہو سکتا ہے۔

جس وقت لو یا گرمی کی علامات ظاہر ہوں
(۱) مریض کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ میں لے جائیں
(۲) کپڑے فوراً اتار کر مریض کو اس طرح چیت لٹائیں کہ اوس کا سر اور شانے جسم سے کسی قدر اونچے رہیں۔

(۳) جب تک افاقہ نہ معلوم ہو یا ڈاکٹر میسر نہ آئے مریض کے سر میں

ریزہ کی ہڈی پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

(۴) مریض کو جہان تک ہو آرام پہنچائیں

آنکھ، ناک، اور کان میں کوئی شے پڑ جانا اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ میں ریت، کنکر، کسی دہات کا ذرہ یا کوئی کیرا پڑ جاتا ہے جسکی وجہ سے آنکھ میں سخت سوزش ہوتی ہے۔ جب کوئی ایسی شے پڑ جائے تو رومال کے گوشہ کی ہتی بنا کر یا نرم برش سے اسکو نکال لیں۔ مگر سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ گرد پڑ گئی ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ گرد نکل جائیگی۔ خراش پیدا کر نیوالی شے کے نکل جانے کے بعد بھی اگر آنکھ میں کھشک باقی رہے تو اسکی تدبیر یہ ہے کہ پوٹے چیر کر چند قطرے میٹھے یا زیتون کے تیل کے ٹپکا دئے جائیں۔ اگر اس سے بھی آرام نہ ہو تو کیڑے کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کر کے آنکھ پر رکھی جائے جب چوٹے یا اور کسی چیز کا ذرہ آنکھ میں پڑ جاتا ہے تو سخت سوزش اور کھشک ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے ٹھیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اسلئے اس کو جہان تک ہو جلد نکال لیا جائے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو کر ذرا سا تیل پوٹے چیر کر آنکھ میں ڈال دیا جائے۔

چھوٹے بچے بعض اوقات پنسل یا کھلونے کے ریزے، دانے، گولیان وغیرہ تنہوں میں چڑھا جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو

اؤ کو فوراً نکال لیا جائے اور اگر کچھ دقت ہو تو بلا توقف ڈاکٹر کو دکھایا جائے
 کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کیڑے مکوڑے کانوں میں گھس جاتے ہیں اور
 اکثر بچے ناک کی طرح کانوں میں بھی اسی قسم کی چیزیں ڈال لیتے ہیں۔
 ایسی صورت میں کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دھویا جائے
 پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جائے بلکہ سوراخ
 باہر رکھا جائے۔ اور فوراً سا گلیسرین یا تیل کان میں پکادیا جائے مگر
 کوئی سخت شے مثل دانتے یا پنسل کے ٹکڑے کے پڑ گئی ہو اور پچکاری
 نہ نکلتی ہو تو ضرور ڈاکٹر کو دکھایا جائے ناواقف شخص کو سواے پچکاری کے
 اور کسی طریقہ سے نکالینے کی کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے کان کے
 پردہ کو نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے۔

کسی چیز کو نگل جانا

بچے جو چیز پاتے ہیں اوسکو مونہ میں ڈال لینے کی کوشش اور
 ہوس کرتے ہیں اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے ہیں رہتے ہیں، اگر
 حلق میں کوئی چیز اٹک جائے تو فوراً بچے کو اوتھا کر دینا چاہئے یعنی سرخچے
 اور پاؤں اور پیرنگا دینا چاہئے اور منہ پر آہستہ آہستہ صابن تھپانا چاہئے
 اور اونگلی حلق میں ڈال کر اوس چیز کو اوس جگہ سے ہٹانے کی کوشش کرنا

چاہئے، یا کم از کم مکھانسی یا تے کرانا چاہئے تاکہ چسبہ نکل پڑے
 اگر نہ نکلے اور شہہ کو نیکیلی اور دھار دار نہیں ہے تو معدہ میں بلا کسی
 خراش وغیرہ کے اتر جائیگی، ایسی حالت میں ملین دوائیں نہ دی جائیں،
 بلکہ پوری مقدار میں خوراک دی جائے غذا میں گوشت، روٹی اور ترکاریاں
 ہونی چاہئیں تاکہ معدہ سے چیز کے خارج کر دینے میں اعانت کریں،
 اور دیکھتے رہنا چاہئے کہ وہ چیز نکلی یا نہیں،

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہیں، یا بڑا بڑا نوالہ کھاتے ہیں ان کو
 اکثر سنسنی چڑھ جاتی ہے، جن بچوں کو بلا وجہ کھانے میں سنسنی چڑھ
 جاتی ہو اور ان کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے، بعض مرتبہ ایک مرض سنگین کی یہ
 علامت ہوتی ہے

جلنا

آگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہاں خفیف سرخی ہوتی ہے
 اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔
 گرم پانی وغیرہ جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دودھ یا تیل سے جلنے میں زیادہ
 تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزوں سے جس قدر کوئی مقام زیادہ جلتا ہے اور بقدر زیادہ
 اندیشہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وہ

زیادہ اندیشہ ناک ہے نسبت اسکے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے
اگر کوئی مقام دراصل جل جائے، اور زخم پڑے تو مقام ماؤف کو نیم گرم سوڈہ لوشن
Aloda lotion سے دھونا یا تر کرنا چاہئے،

اس قسم کی تکلیف میں مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کرنا چاہئے،
(۱) مقام معلل پر روغن السی یا زیتون ٹپکا کر ہوا سے حتی الامکان
جلد محفوظ کرنا چاہئے

(۲) کپڑے اس مقام سے فوراً علیحدہ کر دے جائیں اور اگر کچھ وقت
ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جائے کیونکہ اتارنے میں بعض اوقات رگڑ لگ
جانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے تیل مجروح مقام اور کپڑے پر یا ان دونوں
کے بیچ میں ڈالا جائے، تاکہ کپڑا نرم ہو کر آسانی آئے، اور جلد محفوظ رہے
(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون میں تر کر کے مقام
ماؤف پر رکھنا اور بار بار بدلتے رہنا چاہئے

کیرن آیل *Carron oil* جسے عربی میں وہان الکلس
یعنی چوڑا تیل کہتے ہیں اور وہ روغن السی اور چوڑے کا پانی ہموزن
ماننے سے بنتا ہے، نہایت کارآمد شے ہے، روغن السی یا زیتون یا
بادام کے سوا کوئی معدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہیں استعمال کرنا
چاہئے ہندوستانی لباس خاص کر ستورات اور چھوٹے بچوں کا ایکٹ

آگ لگنے سے جلد ٹھک اڑھتا ہے۔ چنانچہ اگر کسی کپڑے میں خدا نخواستہ آگ لگ جائے تو مہلک نتیجہ پیدا ہو سکتا ہے ایسی صورت میں ہمیشہ ہوش و حواس قائم رکھنے چاہئیں۔ جبوقت کپڑے میں آگ لگے، فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کر لی جائے، کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے، اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اُس کو یاد رکھنا چاہئے، جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو چھتہ، کمل، چادر یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اچھی طرح اوڑھا دیا جائے، یہ واضح رہے کہ آگ لگنے کے بعد دیر نہایت خطرناک ہے، اس میں بیشتر آدمی ہلاک ہو جاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے میں زیادہ تر تکلیف اچانک صدمہ پہنچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤف کی جاتب توجہ کرنیکے بعد مرین کو گرم کپڑے پہنانا اور محرک مشروبات دینے چاہئیں۔

بعض اوقات خفیف جلنے سے بچون کو بر د اطراف ہو جاتا ہے اسلئے اسی حالت میں بستر پر لٹا دینا چاہئے، اور گرم دودھ یا گرم تھوہ پلانا چاہئے بعد ازاں جلے ہوئے جسم پر کپڑے کو کاٹ کر علیحدہ کر دینا چاہئے، بعد ازاں ایک کپڑے میں، ویلین یوراسک

یا دنیو یا کریم *Vinolia cream* یا کمسن *Butter* خوب چڑا اور

گاڑ یا پھیلا کر جے ہوئے جسم پر رکھ دینا چاہئے، بعد ازاں ڈریسنگ پر خوب اچھی طرح کپڑا لپیٹ دینا چاہئے۔ تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں میٹھنے نہ دینا چاہئے، اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہا کرے اور اندھو کی سفیدی، روغن السی اور چونے کا پانی بہت مفید ہو گرم پانی پی جائے سے بھی شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اُس کو فوراً ہی کیون نہ اگل دیا جائے لیکن حلق جل جاتا ہے بچے کو چپ چا پ بستر میں لیٹے رہنا چاہئے، اور ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے کچلے ہوئے برف کی تھیلی گردن کے چاروں طرف باندھ دی جائے اور برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیا جائے اگر بچہ گھونٹ لے سکتا ہے تو برف ڈاکٹر پانی یا شربت پلایا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور ہوتا ہے۔

”زخم اور چوٹ“

مخرج عضو کو گرم بورا اسکیشن *Boric lotion* سے دھوئے اور اسی میں پارچہ ترکر کے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ اسی حالت پر رہنے دیا جائے، تا دقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے، صاف گرم، اسپنج یا کپڑے سے دبائے رکھنا چاہئے، تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہو جائے

خفیف زخم پر کلوڈین Collodion کا اضافہ
کر دینا چاہئے۔

”موج“

موج سے غفلت ٹھیک نہیں ہوتی، سب سے پہلے موج والے عضو کو
آرام دینا ضروری ہے اور اس پر خوب ٹھنڈی ڈریسنگ یا برف کی تھیلی ہر
وقت رکھنی چاہئے، اگر ٹخنہ ٹک کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک
کی جائے۔ ایک یا دو کھنٹہ تک گرم پانی میں موج کھائے ہوئے
عضو کو ڈبوئے رہنا چاہئے۔ بعدہ فلائین گرم کر کے باندھ دی جائے۔
اور اوپر سے ریشمی پارچہ کوتیل میں تر کر کے ڈریسنگ کر دیا
جائے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اسی مقام
پر دم اور جلد کا رنگ نیلا یا سیاہ ہو جاتا ہے، دم اور رنگ کے بدل جانیکا
سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہو جاتا ہے اسلئے اس حصہ کو مطلق
حرکت نہ دی جائے اور سرد پانی میں گدیاں تر کر کے اوپر رکھی جائیں،
اگر ممکن ہو تو مقام ماؤف پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے، کپڑے میں برف لپیٹ کر
رکھنا نہایت مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد پھٹ گئی ہو تو بہتر ہوگا کہ

برق رکھنے سے پیشتر اوس جگہ ویسلین (Vaseline) لگا دیجئے
 آخر الذکر تدابیر میں سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل میں لائی جائے تو
 جلد کا رنگ چند ان تغیر نہیں ہوتا۔

”نوٹ“ چوٹ کے علاج میں اُسکی نوعیت اور مریض کی حالت کو مد نظر
 رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے اسے نہیں قائم
 کیلنی چاہئے۔

پٹھون یا جوڑون میں جب موج آجاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف
 اٹھانیکے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس میں بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ عضو
 معلل کو ذرا بھی حرکت نہ دی جائے۔ اوسکو گرم پانی سے دھویا جائے،
 کیونکہ حرارت پھونچنے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی میں سمندری
 نمک شریک پیلا جائے تو زیادہ نفع ہوگا، بعض لوگ سرد پانی کے علاج کو اس خیال
 ترجیح دیتے ہیں کہ اوس سے مقام معلل کی حدت کم ہو جاتی ہے جب دم
 تحلیل ہونا شروع ہو تو اوس جگہ کو خوب سہلایا جائے کیونکہ عرصہ تک حرکت
 نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے

غش کے ساتھ دفعتاً علیل ہو جانا جب کوئی شخص منعف کی وجہ سے
 بیہوش ہو جائے تو فوراً اُسکے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کر لینی
 چاہئے۔ ایسی حالتوں میں مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہوئی

لیکن مختلف حالتوں کے لحاظ سے مختلف ضرور ہونگی

(۱) مریض کو چت لٹایا جائے، اور سر کے نیچے تکیہ نہ رکھا جائے نہ پاؤں مناسب ہوگا کہ سر جسم سے نیچا رہے، لیکن سکتہ کی حالت میں ایسا نہیں چاہئے
(۲) لباس کی تمام بندشیں خاص کر گردن، سینہ اور کمر کے پاس کھول دی جائیں

(۳) اگر مریض کسی بند اور گرم کمرے، مکان، یا تھیٹر وغیرہ میں ہو تو فوراً کھلی ہوا میں لانا چاہئے،

(۴) اُس کو قنوم یا خلیہ سونگما با جائے،

(۵) منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دئے جائیں، اگر مریض ہوش میں نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی میں تر کر کے رکھا جائے
(۶) ہوش آنے پر اگر ضعف زیادہ ہو تو قلیل مقدار میں محرکات دئے جائیں۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹھنڈا پانی ڈھنا اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہئے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو دکھایا جائے بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت میں اس کے منہ میں پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن یاد رہے کہ یہ نہایت مضرت طریقہ ہے۔

اتفاقی حوادث میں تیمارداری

ہندوستان میں اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اس قدر دور ہے کہ وقت پر طبی امداد کا بہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے، اسلئے والدین وغیرہ کو اس طریقہ سے وقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگہانی ضروریات اور اتفاقات کے مواقع پر انکو اختیار کرنا چاہئے

تمام اتفاقی حالتوں میں مریض کی سلامتی تیمارداروں کی ابتدائی تدابیر پر منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر مان کو ناگہانی حالتوں میں تیمارداری کرنا بخوبی آجائے تو اسکو اس واقفیت سے مسرت بخش اطمینان حاصل ہوگا وہ کسی دوسرے کی جان بچانے اور اپنی بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے، (۱) ہوش و حواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش، اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنے کے دل میں ایک قطعی رائے قائم کر لینا چاہئے، اسکے بعد جو کچھ کرنا ہو اسکو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دینا اور پھر کسی کی صلاح سے کوئی تغیر تبدیل نہ کیا جائے، کیونکہ اس سے علاوہ تاخیر کر مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اسی بل لٹانا چاہئے، عموماً چت لیٹنے میں آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے میں کچھ وقت معلوم ہو تو جسم کے اوپر کا حصہ

ذرا اونچا کر دیا جائے۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اوڑھا دینی چاہئے اور اگر کچے ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہل کر یا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہئے مریض کو کوئی محرک شے نہ دی جائے، البتہ اگر اسکو بے حد ضعف ہو جائے یا بے ہوشی منٹ سے زیادہ بیہوشی طاری رہے تو محرک شے دیا جاسکتی ہے۔ لیکن قلیل مقدار میں معمولی خراش اور بخون کی حالتیں جنکے لئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک ہو جایا کرتی ہیں، اسلئے اگر ذر کٹ جائے یا کوئی معمولی زخم ہو جائے تو اسکا غور سے علاج کرنا چاہئے۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہئے ورنہ ٹھنڈا یا جوش کیا ہوا پانی یا فلوئر کا پانی اس پر بہانے کے بعد صاف مل کے کتر پوچھ ڈالتا چاہئے اس تدبیر سے گرو یا میل بالکل نکل جاتی ہے، پھر کٹے ہوئے مقام کے دونوں منہ اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی ٹی یا باندھ دینی چاہئے جب زیادہ کٹ جلے تو جس رگ سے خون جاری ہوا اسکی مناسبت سے علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسم میں خون کا دوران میں قسم کی رگوں یا عروق کو ذریعہ سے ہوتا ہے۔

(۱) سرخ خون کی رگیں جنہیں عربی میں شرایین، اور انگریزی میں

آرٹریز Artery کہتے ہیں

(۲) نیلی رگیں جنہیں عربی میں ورید، اور انگریزی میں وینز Veins

کہتے ہیں

(۳) بال کے مانند باریک رگیں جنہیں عربی میں عروق شعریہ اور انگریزی میں کیپیلریز (Capillary) کہتے ہیں۔ جو چوٹی چوٹی شریان اور پستلی رگوں کو ملاتی ہیں شرائین عموماً وریدوں سے زیادہ ہم کے اندر گھسی ہوتی ہیں۔

اکثر خون کی رگیں جو اوپر نظر آتی ہیں وہ تیلی رگیں ہوتی ہیں ان میں قسم کی رگوں میں جو خون دوڑتا ہے اس کا رنگ مختلف ہوتا ہے فرائین کے خون کا رنگ خوب سرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل سیاہی ہوتا ہے اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے۔

ان رگوں سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے اس کے فرق پر غور کرتے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کہاں سے یہ خون آتا ہے ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سرخ ہوتا ہے، اور اس کی حرکت کے ساتھ خون کی دھار نکلتی ہے، برخلاف اسکے زخمی وید (نیلی رگ) سے جو خون نکلتا ہے اس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا رہتا ہے، اور عروق شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،

اگر مناسب طریقہ سے دبا یا جائے تو خون بند ہو سکتا ہے یہ یاد رکھنا چاہئے کہ زندگی کا دار و مدار دوران خون پر ہے اور دوران خون کا مرکز قلب ہے۔

قلب سے دوران خون اس طرح بدھوتا ہے کہ پورے جسم سے وریدوں کے ذریعہ سے خراجِ جان جسم کے ہر ٹکڑے میں گئیں *Carbonic acid* ہوتی ہے قلب میں پہنچتی ہے اور قلب سے صاف خون جسم میں اوسپن ہوتی ہے شریانیوں کے ذریعہ سے پورے جسم میں تقسیم ہوتا ہے اور جب اس خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروقِ شعریہ میں گزر رہا ہوا وریدوں کی راہ پھر قلب میں پہنچ جاتا ہے غرض مازیت انسان یہ دورہ اس طرح جاری رہتا ہے اگر اس میں کسی قسم کی روکاوٹ پیدا ہو جائے تو انسان کی زیست معرضِ خطر میں پڑ جاتی ہے۔

اس طرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جائے اور اسکے اندر کی تبدیلی نہ کی جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کرنے سے خون بند ہو سکتا ہے اگر زخمی ورید سے خون آتا ہو اور وہ دبانے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اس طرح باندھنا چاہئے کہ کٹے ہوئے مقام کا وہ رخ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح دبا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس نرخ سے جھٹکے کے ساتھ نکلنی ہے، جو قلب سے قریب ہوتا ہے، اگر دبائے سے خون بند نہ ہو تو خوب کمر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جائے اور اس مقام پر خاص کر زیادہ دباؤ پڑنا چاہیے جو قلب سے قریب نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوشش کرنی چاہئے کہ زخمی عضو پر پورا دیا دھڑے اور سکوجسم سے اونچا رکھنا چاہئے اگر ٹانگ میں زخم ہو تو مرین کو چیت لٹا کر ٹانگ اونچی کی جائے دبائے کے لئے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال، اسفنج یا اونگلیاں، اگر مندرجہ بالا ذرا کارگر نہ ہوں، اور خون معمولی طور پر دبائے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد حتی الامکان کڑی پٹی باندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے، یا مریض کو ہسپتال یا جان علاج میں سہولیت ہو لے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی رومال یا ربڑ کی ڈوری کی بنائی جاسکتی ہے۔

اگر کھوپڑی میں زخم ہو تو اس پر کوئی نرم کپڑا رکھ کر دبا یا جائے جیسے دستی رومال، روئی یا صوف کا پچایہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھ کر اونگلیوں سے دبا یا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

چھڑ اور جبرہ کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھ کر اتنا دبا یا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے

مل جائے۔

جب خون کسی ماؤف مقام سے جیسے زخم یا پھوڑے وغیرہ سے نکلتا ہو اور دہانے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو روئی کے چند پیلے پیک پر ایک رکھ کر کس کر باندھو اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو چشکری کے پانی میں یا عرق فولاد میں تر کر کے آہستہ آہستہ سکھایا جائے اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا ملل کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کر کے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہئے۔

متورم و ریدون، یعنی خون کی رگون میں لسی ہوتے ہیں۔ جو دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکھتے ہیں، انکے خراب ہو جانے ایسی ماؤف و ریدین خون سے پر ہو کر پھیل جاتی ہیں جبکہ فی متورم و ریدین میں پیٹ جائے تو پیر کو جسم سے ادبھا کر کے زخم کی نیچے کوئی رومال یا پٹی مضبوطی کے ساتھ باندھ دیجائے۔

اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہنچے ناک سے خون جاری ہو جائے تو سرد پانی یا برف سے دھونا چاہئے۔

بعض لوگوں کے زیادہ تر ناک سے خون نکلا کرتا ہے، اور اکثر بہت خون نکل جاتا ہے۔ بچوں اور کمزور مریضوں کے حق میں یہ نہایت مضر ہے، اسلئے فورا جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہئے۔ ایسی حالت میں مریض یا

مریض کو آرام سے چت لٹا کر گردن کو ٹھنڈک پہنچانا، اور ناک پر سردیہ یا رکھنا چاہئے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پھیپھڑوں میں باندھ کر تھنوں میں داخل کرنا چاہئے، استغفر اللہ یا کہ انسی میں زیادہ خون نکلنا نہایت اندیشہ ناک ہے یہ اکثر معدہ کے پھوڑے یا مرض دق کی علامت ہوتی ہے ایسی صورتوں میں بہترین تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہئے۔ اسکو ہرگز بات نہ کرنی دینا صرف تازہ ہوائی چاہئے، اور دودھ یا پانی برف ڈال کر دیا جائے، اگر جراثیم خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں تولیہ بھگو کر سینہ پر رکھا جائے، اگر پھیپھڑوں کی کسی پھٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغن تارپین کا بھپارہ دیا جائے، اسکے تیار کرتے کی ترکیب یہ ہے تین بڑے چمچے بھرتارپین کے تیل میں قریباً تین پائوڈ ابلتا ہوا پانی ملایا جائے اس میں سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو شگما دی جائے۔

جریان خون میں مریض اکثر کمزور اور بیوش ہو جاتا ہے یہ کوئی خطرناک حالت نہیں ہے، دوران خون میں سکون یا سستی پیدا ہو جانے سے جریان خون آسانی سے بند ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس کے دوران اور دباؤ میں تخفیف ہونے کی وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی بھکیوں کی شکل میں جم جاتا ہے جس سے ماؤں رگیں قدرتا بند ہو جاتی اور جریان خون قوت ہو جاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک جاری رہے اور جریان خون میں کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے بخوش کرنا چاہئے

اس موقع پر مین تمام خواتین کو تاکید کرتا ہوں کہ اس طرف توجہ دلاؤ گئی کہ عموماً
الطافی حوادث اور بالخصوص چوٹ اور زخم وغیرہ کو متعلق سینٹ جان ہسپتال میں لے جانا
کتاب میں نہایت مفید ہیں اور جو طریقہ انہیں بتاؤ گئے ہیں اسانی کو ساتھ سیکھ جاسکتے ہیں ان
کتابوں کا اردو ترجمہ بھی ہوا ہے اور حال ہی میں ایک کتاب کا ترجمہ بھی جاری ہے کہ اگر کوئی نابالغ بچہ چھوٹا ہو
سلسلہ اللہ تعالیٰ نے طبع کر لیا ہے جو سلیس اور دو مین ہے اور خواتین کو اسانی کے ساتھ پڑھ سکتی ہیں
مریضوں کے غسل کے مختلف طریقے

شفاف ہونیکے بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے تین خاص اقسام کے غسل کرانے چاہئیں
ایک غسل تو اسی کمرہ میں دینا چاہئے جس میں مریض دوران مرض میں رکھا گیا ہو غسل کے
بعد مریض کو صاف اور گرم کمر میں لپیٹ کر دوسرے صاف ستھرے کمرہ میں لیجا کر دیکھنا چاہئے جو صاف
پاک و صاف ہو ایک غسل یہاں دینا چاہئے جو مریض کو اس کمرہ میں نہ جانا چاہئے جو مرض میں
ہو چکا ہو۔ مریض کو کوئی روز تک غسل کرنا چاہئے غالباً کانڈیڈیلیٹ *Condyle fluit*
طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ وہی ہے جو خسرہ کے لیے ہے۔

بشوردار امراض اور بالخصوص اسکارلٹ فیور (دوہ بخا جس میں) نے پڑ جاتے
ہیں اور چیچک کے مرض میں بشور دے سے ہی بالوں کو خوب باریک کرتا دینا چاہئے

طہ لیب کا نسخہ جس سے اسکارلٹ فیور اور خسرہ میں مریض کو جسم پر لپ کرنے سے سبب
دور ہوتی ہے اور خشک کمرہ ٹیڈ اور پیٹری سے گرد و پیش کی آہ و ہوا خراب نہ ہوتی
روغن کا جو پٹ۔ ایک میچ

روغن تخم کا ہوا و سلیس۔ بیدرہ چھ

یا سر ہی منڈوا دینا چاہئے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور مرض کی کثافت بھی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے۔

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانوں اور ناک اور کچلے کا بھی خیال رکھنا چاہئے کیونکہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیر پا ہوتا ہے اور شہر ایسی صورت میں جبکہ بادہ کا اخراج ہوتا ہے تو استیصال مرض کے لئے پکپکی صاف کرتے دوا لگاتے اور چھڑکنے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد مریض کو صاف شہرے کپڑے جو مرض سے پاک و صاف ہوں پہنانے چاہئیں مگر پھر بھی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچوں کے ساتھ نہ کیسلے دیا جائے دو ماہ تک قرقطینہ میں سب سے علیحدہ رکھنا چاہئے۔ جس قدر زیادہ امکان میں ہو مریض کو ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو بستر پٹو۔ پلبوسات اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کو بہا پ یا گرم ہوا میں رکھا جائے تمام دہات کے برتن۔ مٹی کے برتن۔ اور قلعی یا مینا کاری کے برتنوں کو بیس حصوں میں ایک حصہ کاربوئک مین جو بیس گھنٹوں تک بھگو دینا چاہئے۔

کتابوں کلوٹوں اور مرہم مٹی کے ایسے سامان کو جیسے ادنیٰ اور سوتلی کپڑے۔ پہاڑے۔ مٹیوں وغیرہ کو جلا دینا چاہئے۔

اگر کرہ کی دیوار دن پر روغن پیرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو ان کو

کثافت دور کرنیکی دوا سے دھو کر صاف کرنا چاہئے یا فارملائی باسٹ
formaldehyde سے پاک و صاف کرنا چاہئے۔ لیکن اگر دیواروں پر
 کاغذ لگا ہوا ہے۔ تو صاف کرنے کے بعد اسکو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہئے
 تمام لکڑی کی چیزوں اور فرش کو خوب دھو کر صاف کرنا چاہئے۔ اور
 اونکی کثافت دور کرنا چاہئے۔ چھت کو کھرچو کر یا تو چونے سے یعنی کر دانی چاہئے
 یا روغن پھروانا چاہئے۔

کٹل کا غسل

ایک گرم اور خشک کٹل کو مریض کے نیچے رکھو دو یا زیادہ مکمل اور لیکر
 مریض کو اوپر اوڑھادو۔ بعد ازاں معمولی لمبوسات اوتار لو۔ تیمار دار کے پاس
 گرم پانی کے ظروف موجود رہیں ایک مین خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا ٹوڈی
 ملا رہے اس میں بھی روئی موجود رہنا چاہئے جس سے صابن کے جھاگ
 صاف کرنے کے لئے اسپنج کا کام لیا جائے گا۔ دوسرے طرف
 مین بھی روئی موجود رہے۔ پانی مین پہلے ہی سے صابن مل دینا
 چاہئے۔ بہت سے گرم خشک تو لے موجود رہنا چاہئیں تو لیا
 پاؤڈر بھی ہونا چاہئے۔ بخار کی حالت میں جبکہ دانے پڑ جاتے
 مین ایک ملشتری مین صفا دوا دفع سمیت بھی موجود ہونا چاہئے

جب گلہ چیزیں با پس موجود ہو جائیں تو پہلے مریض کا چہرہ دھو کر خشک کرنا چاہئے۔
 پھر کان اور گردن اور سینہ اور دھنا بازو۔ بائیں بازو۔ پھر کمر ہر پشت۔
 پھر کمر سے نیچے اور سب سے آخر میں پاؤں۔ غرض کہ ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دھو کر
 خشک کرنا چاہئے اور پھر نہایت احتیاط کے ساتھ کسی صاف ملائم کپڑے یا فلانی کے
 کپڑے سے لپیٹ دینا چاہئے۔ ہاتھ سب سے بعد ہونی چاہئے کیونکہ تیار دے
 ہاتھ لپیٹ میں گھرے ہوں گے اور اس کا وقت منافع ہوگا۔

سرد اسینج پھیرنا | بہت تیز بخار کی حالت میں مریض پر سرد برف ملے ہوئے
 پانی یا پانی اور ریکیٹی فائڈ اسپرٹ Rectified spirit
 ملا کر جس میں ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یوڈی کلون
 Eau-de-cologne اور پانی میں ملا کر اسینج پھیرنا چاہئے۔
 ایسی صورتوں میں جلد کو کچھ منٹ تک ہوا میں کھلا رکھتے ہیں۔ کس دے
 غسل کی طرح احتیاط کے ساتھ لپیٹتے نہیں ہیں۔

سرد کپڑوں میں لپیٹنا | بعض اوقات مریض کو سرد کپڑوں میں لپیٹا جاتا ہے
 مریض ایک چادر پر جس پر پانی کا اثر نہیں ہوتا لپیٹا ہے اس کے کپڑے نکال کر
 جاتے ہیں۔ اس کو پانی سے لگائی ہوئی چادر یا بہت سے تولیوں میں لپیٹ
 دیتے ہیں۔ پانی ضرورت کو مطابق ہر جہاں چاہئے۔ اب اس چادر یا تولیوں پر
 ایک خشک چادر ڈالتے ہیں۔ پیٹ کی سرد گرمی دیکھنا چاہئے حبیب ۱۰۲ ص ۱۰۲

حرارت رہ جائے تو مریض کو ان کپڑوں میں سے نکال لینا چاہئے خاص خاص صورتوں میں ڈاکٹر خود اپنی رائے دیگا یہ چند باتیں ہدایت عامہ کے لئے ہیں۔

گرم کپڑوں میں لیٹنا اگر مریضوں میں لیٹنے کی اوسوقت ضرورت پڑتی ہے جب کہ دوران خون کرنا مقصود ہوتا ہے مثلاً بعض بخاروں میں جب دوا کا مکمل طور پر نہیں نکلتے اور گردے کی بیماریوں میں جب کہ پیشاب بہت کم ہو جاتا ہے ایسے وقت میں مریض کو کمپن میں لیٹنے میں اور نیچے والے کس کے نیچے ایک واٹر پروف چادر بچا لیتے ہیں۔ ایک کپڑہ گرم پانی میں (جو قریب قریب ۱۰۴ فیزن ہائٹ درجہ پر ہو) ڈبو کر مریض کو جلد جلد لیٹ دیتے ہیں۔ اس پر ایک موٹا گرم مکمل ڈال کر مریض کو چاروں طرف خوب اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے۔ اس پر اور دوا بھی ڈال سکتے ہیں۔

رانی کا غسل | یہ غسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی میں ایک انس ائی ملا دینی چاہئے رانی کا ضماد بنا کر پانی میں رفتہ رفتہ خوب حل کرنا چاہئے۔ بارانی کو مکمل کی ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر اس قدر ملانا چاہئے کہ وہ کھینچا نہ جاوے۔ بعض امراض قلبی کے واسطے ناہم ہاتھ جو بیان پر بھی مثل ناہم کے بنایا جاتا ہے۔ اور امراض عصبی کے لئے الکٹرک ہاتھ یعنی بجلی کے ذریعے جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے۔

ڈاکٹری وطبی اوزان پیمانے اور اون کا یا بھی مقابلہ

| ڈاکٹری اوزان | | | ڈاکٹری پیمانے | | |
|--------------------|----|-----------|---------------|----|-----------|
| ۳۰ گرین | کا | ایک سکریل | ۶۰ پونڈ | کا | ایک ڈرام |
| ۶۰ گرین یا ۳ سکریل | کا | ایک ڈرام | ۸ ڈرام | کا | ایک اونس |
| ۸ ڈرام | کا | ایک اونس | ۳۰ اونس | کا | ایک پائنت |
| ۱۶ اونس | کا | ایک پونڈ | ۸ پائنت | کا | ایک گیلن |

سیال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--------|---|----------|
| ایک جیاس کا چھ پانی سپون فل | = | ۱ ڈرام | = | ۱ ہاشمہ |
| ایک سیال چھ پانی سپون فل | = | ۲ ڈرام | = | ۸ ہاشمہ |
| ایک بڑا چھ پانی سپون فل | = | ۳ ڈرام | = | ۱۲ ہاشمہ |
| ایک شراب پینے کا گلاس یا دین گلاس فل | = | ۴ اونس | = | ۱۶ ہاشمہ |
| ایک پیاسے کی پیالی یا ٹی کپ فل | = | ۴ اونس | = | ۱۶ ہاشمہ |
| ایک بڑا گلاس پانی کا یا ٹیلر فل | = | ۸ اونس | = | ۳۲ ہاشمہ |

طبی اوزان

| | | | | | |
|----------|----|-----------|-----------|---|--------------------|
| ۳ سروس | کا | ایک جو | ایک گرین | = | تقریباً ۱۲ رتی |
| ۲ جو | کی | ایک رتی | ایک سکریل | = | ۱۸ ہاشمہ یا ۱۲ رتی |
| ۸ رتی | کا | ایک ہاشمہ | ایک ڈرام | = | ۳۲ ہاشمہ |
| ۱۲ ہاشمہ | کا | ایک تول | ایک اونس | = | ۴۸ ہاشمہ |
| ۵ تول | کی | ایک چٹانک | ایک پونڈ | = | تقریباً ۱۲ سیر |
| ۱۶ چٹانک | کا | ایک سیر | | = | |

مقدار خوراک ادویات بہ نسبت عمر

اصطلاح اطباء میں شربت کے معنی ایک خوراک دوا کے ہیں خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک۔ اگرچہ یہاں پر قدر شربت ادویات بقاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی تہایت مناسب معلوم ہوتا ہے، چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسبت عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی رو سے دوا دینی چاہئے۔

| | |
|--------------------------|---|
| ۶۰ گرین یا ۶۰ بوند ہوگی | اگر کسی دوا کی خوراک ایک جوان آدمی کے لئے |
| ۳ " یا ۳۰ ہوگی | تو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے |
| ۴ " یا ۴۰ ہوگی | اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے |
| ۵ " یا ۵۰ ہوگی | ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے |
| ۸ " یا ۸۰ ہوگی | دو سال سے تین سال |
| ۱۰ " یا ۱۰۰ ہوگی | تین سال سے چار سال تک |
| ۱۵ گرین یا ۱۵۰ بوند ہوگی | چار سال سے چھ سال کی عمر والے کے لئے |
| ۲۰ " یا ۲۰۰ ہوگی | چھ سے دس سال |
| ۲۵ " یا ۲۵۰ ہوگی | دس سے تیرہ سال |
| ۳۰ گرین یا ۳۰۰ بوند ہوگی | تیرہ سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے |
| ۴۰ " یا ۴۰۰ ہوگی | سولہ سے اٹھارہ سال |

اٹھارہ سے بیس سال کی عمر والے کے لئے ۔
 ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰
 اکیس سے ساٹھ

بارہ سال تک کی عمر کے بچوں کے لئے کسی دوا کی خوراک کی تعیین کرنے کا ایک یہ قاعدہ ہی ہے کہ اگر بچے کی عمر کو اس کی عمر جمع بارہ تقسیم کر دیں تو حاصل تقسیم دوا کی خوراک معینہ ہوگی مثلاً دو برس کے بچے کے لئے کسی دوا کی خوراک معینہ $2 \div (12 + 2) = 1$ ہوگی یعنی جوان آدمی کی خوراک کا سا توان مگر کئی ایک دوائیں اس قاعدہ کلیہ سے مستثنیٰ ہیں خاص کر وہ دوائیں جن کی بچوں کو خاص طور پر زیادہ برداشت ہوتی ہے مثلاً کیلو مل بلاؤنا ہائیوسکس *Poison* سنگیا وغیرہ یا وہ دوائیں جنکی بہت نھوڑی

مقدار یہی بچوں کے لئے خطرناک یا مہلک ہوتی ہے جیسے افیون ۔
 نوٹ ۔ طین یا سہل دوا کی خوراک بچوں میں نسبتاً قدرے زیادہ ہوتی
 مسالک نہیں مگر فشتی دوا ہمیشہ مقدار معینہ مذکور کسی قدر کم ہی ہوتی بہتر ہے
 ساٹھ برس سے زیادہ عمر کے اشخاص کے لئے دوا کی خوراک پوری خوراک سے
 ذرا کم ہونی چاہئے کیونکہ بڑے بچے میں طبیعت ضعیف ہو جایا کرتی ہے ۔

بہت سی ادویات جو وقت ضرورت عمل وغیرہ کے ذریعہ استعمال کی جاتی ہیں
 انکی مقدار معمولی خوراک معینہ سے قدرے زیادہ کر دیتے ہیں ۔ بہت جلدی
 بچکانہ سی کئے ذریعے کوئی دوا زیر تبد استعمال کی جاتی ہے اگر اسکی مقدار معمولی

خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کر دیئے ہیں۔

فہرست ادویہ جو خائگی دوا خانے میں ہونی چاہئیں

کیسٹر آئل سادہ Castor oil کیسٹر آئل کلشن Castor oil سفوف

دارچینی لکونیڈ منگنیشیا Liquor magnesia سائٹریک سوڈا Citrate of soda

بائی کاربونیٹ سوڈا Bicarb. of soda بروائیڈ آف پاشیم Bromide of Pot

کونین سلف Zine sulf. اپنی کا کپو انما Ipecacuhna ڈورس پوڈر

ڈول Dowrie ڈل وائٹ واٹر Dill water لام وائٹ واٹر Lime water روغن زیتون

اسائیڈ آف زنک Oxide of zinc بوراسک Boracic acid پانی

گلیسرین Glycerine گلیسرین ٹیکل ایڈ Tannic glycerine ٹچر آف ایوڈین

ٹچر آف ایوڈین Tincture of iodine ٹچر آف مرکری Lotion of perch. ایڈ روشن

Lead lotion گلیسرین Glycerine ٹچر آف کلورڈین Chloridine

سفوف ہاضم لیسٹ Lent اجوائن سوئف گلقد زچر سہاگہ

مکوشک رسوت عباب ملیٹی رب السوس نمک سلیمانی دارچینی۔

زنجبیل گل روغن بنفشہ شہہ نوسادر مصطکی

بچون کوٹیکسی ہلکی اور سادہ غذا کیلین اور مشروبات

(۱) دودھ اور لینس فوڈ

سہ یہ غذائیں بوجوانوں کو بھی دی جاسکتی ہیں۔

اجزاء - مینس فوڈ دو بڑے چمچے بھر کے
گرم پانی دو بڑے چمچے
دودھ اسفدر کہ کل دیکھ ایک پینٹ ہو جائے

ترکیب ایک پیالہ مینس فوڈ ڈالکر اوس مین گرم (جو اوہتا ہوا نہ ہو) پانی
ڈالکر اتنا ملاؤ کہ لپسی سا ہو جائے۔ پھر بقیہ گرم پانی ملا کر ملاؤ۔ اسکے بعد دودھ شریک
(۲) روٹی، اور دودھ

اجزاء ڈبل روٹی کا ایک موٹا ٹکڑا

دودھ نصف پائینٹ۔ ()

مینس فوڈ ذائقہ کے لئے

ترکیب - روٹی کا ٹکڑا ایک برتن مین رکھ کر اوپر دودھ ڈالا جائے اور چند
منٹ تک اوس مین روٹی بھیگی رہے۔

استعمال کے وقت مینس فوڈ اور ذرا سا تھک چڑک لیا جاوے۔

(۳) مینس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ

اجزاء - دودھ ڈیرہ پائینٹ ()

مینس فوڈ کے بسکٹ ۶ یا ۸

ترکیب - دودھ کو تقریباً ۱۴۰ درجے فیئرٹھ تک گرم کیا جائے۔ بسکٹ ایک
پیالے یا چھوٹے برتن مین رکھ کر اتنا گرم دودھ ڈالا جائے کہ وہ اوس مین ٹھیک

(امٹازاً پانچ بڑے سچے) اور چہ منٹ تک رہنے دیا جائے، اس کے ایک چمچ سے بھیکے ہوئے بسکٹون کو پھینٹ کر پیسی سا بنا کر لقیہ دودھ شریک کر دیا جائے
(۴) مینس فوڈ کے ہمراہ دودھ، اور انڈا

اجزاء، انڈے ۲ عدد

مینس فوڈ ایک بڑا چمچ
دودھ ایک پینٹ

ترکیب - انڈون کو اچھی طرح پھینٹ کر مینس فوڈ مین جو قبل سے گرم پانی پنا
گھلا ہوا ہو ڈال دین اور اچھی طرح ہل کر دودھ شریک کر دین۔

(۵) انڈے کی سفیدی، اور دودھ

اجزاء، انڈے ۲ عدد

دودھ ۲ ٹریسے چمچ
مینس ایک متوسط چمچ بھر

ترکیب - دودھ کو جوش کر کے ٹھنڈا کر لین اور انڈے کی سفیدی نکال کر علیحدہ
کر لین پھر مینس فوڈ تھوڑے گرم پانی میں گھول کر دودھ میں ڈالیں زبان سے کل مقدار انڈون کی
سفیدی میں ڈال کر ہالین۔

(۶) کارنفل اور Corn flour

اجزاء، کارنفل اور ۱/۲ چائ کی پیالی

دودھ ایک پائینٹ
شکر ایک متوسط چمچہ
ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچے

ترکیب کارن فلادر بن اتی مقدار دودھ کی شریک کریں کہ ملائے سے پسپی ہو جائے۔ اسکے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کر کے کارن فلادر میں ڈال دیں پھر کسی برتن میں اونڈیل کر اسٹنک ہلکی آپیخ پر جوش کریں جوش دیتے وقت برابر چلاتے رہنا چاہئے جب جوش ہو جائے تو نکال لیں اور ٹسکرو اور ملینس فوڈ ڈال کر چند سکینڈ تک اچھی طرح چلائے کے بعد کسی سرد پانی سے دھوئے ہوئے برتن میں نکال لیں۔

(۷) چاول کی پسپی

اجزاء - چاول نصف پیالی
دودھ ایک پائینٹ
شکر ایک متوسط چمچہ
ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچے
لیمون ایک چوٹا ٹکڑا

ترکیب - کارن فلادر تیار کرنے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اسی طرح سے اسکو بھی تیار کیا جائے کارن فلادر چاول اچھی طرح اوبال لینا چاہئے تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے

ورجلہ ہضم ہو سکے۔ توڑا سا مینس فوڈ کھاتے وقت اوپر سے چٹک لین۔

(۸) دہی

اجزاء۔ عمدہ دودھ ۳ چٹانک

ضامن ایک چمچہ چاء

ترکیب۔ نصف پائٹ (۳ چٹانک) کچے دودھ کو ذرا گرم کر کے ایک چٹانک چمچہ ضامن ڈال کر مرگب کو اچھی طرح ہلا دیجئے، اس کے بعد فیرینی کے پائون میں نکال لیجئے۔ توڑی دیر میں جم جائیگا۔ لیکن برتنوں کی بہت احتیاط چاہئے جو ترکیب دس انگلیٹ کرنے کی ہے۔ اس کے مطابق دہلین اور صاف کریں اور برتن کبھی کھانا بوانہ چھوڑیں۔

(۹) انڈے اور مینس فوڈ کی مٹھائی

اجزاء۔ دودھ ۱۲ پائٹ (۹ چٹانک)

انڈے ۲۰ عدد

شکر ایک متوسط چمچہ

مینس فوڈ ایک متوسط چمچہ

نک ایک چٹکی

ترکیب۔ توڑے گرم پانی میں مینس فوڈ گھول لین اور دودھ چمچہ ایک برتن میں جوش کر لین پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اس میں

تھوڑا شوڑا گرم دودھ ڈالیں اسکے بعد ایک برتن میں اونڈیل کر مینس فوڈ اور شکر اور نمک ملا کر دتین منٹ تک پکائیں۔ اور برابر چلائے جائیں۔ اس طریقہ سے پیشانی تیار ہو جاوے گی۔

(۱۰) فیرینی (۱)

اجزاء۔ تازہ دودھ ایک پیالی

انڈے ۲ عدد

شکر ایک بڑا چمچ

ملینس فوڈ ایک بڑا چمچ

نمک ایک چمچی

ترکیب — اونڈون کو کسی برتن میں اچھی طرح پھینٹ کر دودھ، شکر اور ملینس فوڈ اس میں ملا دیں۔ پھر ایک ڈش میں اونڈیل کر ہلکی آگ پر آدھ گھنٹے پکائیں، اگر تیز آگ پر پکایا جائے گا تو اس میں جا بجا سولخ اور پانی رہ جائیگا۔ اس قسم کی فیرینی کو زیادہ اُبالنا نہیں چاہئے۔

(۱۱) فیرینی (۲)

اجزاء۔ تازہ دودھ ۲ پیالی

انڈے ۲ عدد

شکر ایک بڑا چمچ

ملینس فوڈ ۲ بڑے بچے

نمک چٹکی بر

ترکیب۔ انڈون کو ذرا پھینٹ کر شکر اور ملینس فوڈ شریک کر کے خوب ملا لیں پھر دودھ کو برائے نام نمک ملا کر ایک ڈش مین اوٹڈیل لین اور ڈش کو ملتے ہوئے پانی کے برتن میں رکھ دیجاسے۔ جب کہیں بیج مین گاڑ ہی ہو جائے اوس کو ٹنڈا کر کے کھایا جائے۔

(۱۲) ٹیپیو کہ کی۔ کبیر

اجزاء۔ ۲ ٹیپیو کہ ۲ بڑے بچے

دودھ ایک پنٹ

انڈے ۴ عدد

ملینس فوڈ ۲ بڑے بچے

نمک فدا سا

ترکیب ٹیپیو کہ کو دھو کر گرم پانی میں بیگو دین۔ یہاں تک کہ بالکل نرم ہو جائے پھر دودھ ملا کر پکالیں جب ٹیپیو کہ صاف ہو جائے تو انڈوں کی زردی اور ملینس فوڈ کو بھی طرح پھینٹ کر اوس میں ٹیپیو کہ ڈال کر پھر چولے پر چڑھا کر پانٹ لیں پکالیں۔ اوس کے بعد اوتا کر انڈوں کی پھینٹی ہوئی سفیدی اوس میں ملا لیں اگر وہ انڈے ہی ملائے جائیں جب ہی کبیر مزے دار ہوگی۔

(۱۳) چانول کی کھیر

| | | |
|-------------------------|----------|-------|
| ۲ بڑے پچھے | چانول | اجزاء |
| ۲ بڑے پچھے | ٹینس فوڈ | |
| ۲ قوہ کی چالی (ایک پنٹ) | دودھ | |
| ایک بٹلہ چھ | شکر | |
| نصف چاء کا چھ | نمک | |

ترکیب - چاول کو دھو کر دودھ اور نمک اوس میں ملا کر کالین جب چانول بالکل نرم ہو جائیں اور دودھ خشک ہو جائے تو ٹینس فوڈ اور شکر گرم پانی میں گھول کر اوس میں ملا دیں۔

(۱۴) دودھ کی جلی

| | | |
|--------------|----------|-------|
| نصف ادنس | جلائین | اجزاء |
| ایک پنٹ | دودھ | |
| ایک متوسط چھ | شکر | |
| ۲ بڑے پچھے | ٹینس فوڈ | |

ایک پتلی قاش لیون کی

ترکیب - دودھ لیون کی قاش ڈال کر اچھی طرح تام پینی کی پتلی میں جوش کر لیں جب اویٹنے لگے جلائین ملا کر ایک چھ سے اچھی طرح چلائین بھر

ملینس نوڈ اور شکر ملا کر سرد پانی سے دھوئے ہوئے ساخنچے میں اونڈیل دین
 ساخنچے کو جلد گرم پانی پھر سرد پانی میں رکھنے سے جیلی تیار ہو جائیگی اگر جیلی
 کو بغیر گاڑ ہاکے ساخنچے میں اونڈیلایا جائے گا تو نہیں جیگی۔

(۱۵) چانول کی جیلی

اجزاء۔ چانول نصف چار کی پیالی

پانی تین چار کی پیالی

تازہ دودھ ایک چار کی پیالی

نمک ایک چار کا چمچہ

سوڈے کی ڈلی ایک بیر کے برابر ہو

ترکیب۔ چاول کو دھو کر چار گھنٹے تک پانی میں بیگینے دو۔ پھر اونچے
 اور پانی ڈال کر چو لیسے پر چڑھا دو۔ جب چانول گل جائیں اور پانی خشک ہو کر
 اصلی مقدار کا نصف رہ جائے تو دو وہ ملا کر آدھ گھنٹہ تک ڈھک کر جوش
 کر دے پھر کسی موٹے کپڑے میں چبان کر خفیف مٹھاس ملاؤ۔ اور جب ٹھنڈا
 ہو جائے نوش کرو

(۱۶) جو کی جیلی

اجزاء۔ جو نصف چار کی پیالی

پانی دو پاؤں

ترکیب۔ جو کو تین پاؤ پانی میں بارہ گھنٹے بیگنے دو۔ اسکے بعد چوبیس پر
چڑھا دو جب پانی خشک ہو کر ڈیرہ پاؤرہ جاسے تو اوتا کر گرم گرم باریک
کپڑے میں جھان لو۔ پھر برف میں رکھ دو۔ جیلی جم جائیگی جب کھانا ہوئیں تو
اوپر سے چمک لو

(۱۷) چاول کی کبیر

چانول (تین گھنٹے تک بھیکے ہو) ۳ ٹیپچے
اجزاء۔

۲ پیالی چار

دودھ

خفیف نمک

اندھے۔ پھینٹ کر ۲ عدد

ترکیب۔ چاول کسی موٹے کپڑے میں لپا کر اوس میں پانی اور ذرا سا
نمک ڈال کر چوبیس پر چڑھا دیا جائے۔ پتیلی کو اچھی طرح ڈھک دینا اور میان میں
کئی بار ہلا دینا چاہئے۔ مگوچھ ہرگز نہ ڈالا جائے۔ اس طرح پکانے سے
چانول پھر برے رہتے ہیں۔ پتیلی اوتا رسنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جائے
کہ اونچین کوئی کئی تو نہیں رہی۔ اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چانول لپا کر گرم
گرم دودھ ڈال دیا جائے پھر آگ پر رکھ کر پندرہ منٹ تک پکایا جائے اور
بعد کسی پیالہ میں نکال کر فوراً اوس میں پھینٹے ہوئے اندھے خوب ہلا
دے جائیں اور ملینس فریڈ چمک کر یا بالائی اور شکر ملا کر کھایا جائے

(۱۸) مینس فوڈ نمبر ۱۴ و ۱۵ کی غذاؤں کے ساتھ ہارسی دینر کے لئے

اجزاء مینس فوڈ ۴ پیچھے
دودھ ۲ بڑے پیچھے
پانی ۴ بڑے پیچھے
ترکیب - مینس فوڈ کو گرم پانی میں ملاؤ۔ پھر دودھ شریک کر کے ایک پیچھے کر
خوب ملاؤ

(۱۹) جو کی پسلی

اجزاء - کھولتا ہوا پانی ایک بڑی پیالی چار
جو کئے ہوئے نصف پیالی چار
نمک نصف پیچھے چار
ترکیب - ادبالتے ہوئے پانی میں جو اور نمک ڈال کر دو گھنٹے تک پکاؤ
پھر اوتار کر چھلنی میں چان لو۔ پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے تین بڑے پیچھے
پسلی ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی۔ ہر خوراک میں ایک کافی مقدار میں فوڈ
مے دودھ کو شریک کر کے ذرا پتلا کر لو۔ دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک میں
تین چار پیچھے بھر پسلی دی جائے۔

(۲۰) سلم جو کی پسلی

اجزاء - کھولتا ہوا پانی ۲ پیالی چار

سلم جو نصف پیالی چار
نمک نصف چمچہ چار

ترکیب۔ گرم پانی مین نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چینی مین خوب چھان لو پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے مقدار دو تین چار کے چمچے ہر خوراک مین ٹینس فوڈ ملا دو اور اس قدر ملاؤ کہ لہسی ذرا تلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو تین چار بڑے چمچے بھر لہسی ہر خوراک مین دو۔ نرم کرنے کی غرض سے دودھ اور ٹینس فوڈ کی مناسب مقدار شریک کرو۔

(۲۱) تیم برشت اندھے

ترکیب۔ دو انڈون کو پانی مین ڈال کر چولیسے کے پیچھے رکھ دو۔ تاکہ آٹھ منٹ مین پانی صرف گرم ہو جائے۔ او بیٹے نہ پائے۔
(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب۔ باسی یا تازہ ڈبل روٹی کے تلو تلو ٹکڑے کاٹ کر سینک لئے جائیں اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائیں۔

(۲۳) جوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی بخنی۔

ترکیب۔ حلوان کے پاؤں، چوزہ کی ہڈیوں اور گوشت کے ٹکڑے کو کے یا سیر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤ پانی مین نمک ملا کر دو گھنٹے تک ادبالا جائے۔ اس کے بعد بخنی چھان لی جائے۔ جب ٹنڈھی ہو جائے تو

بچھ یا صاف جاؤب کے ٹکڑے سے چکنائی اوتا رہی جاے۔ اور جب دی جاے
تو گرم کر کے جو، چاول، یا سوئیان اوبال کر گرم بخنی میں ڈال کر دی جاسکتی
(۲۴) گائے کے گوشت کی بخنی

اجزاء - گائے کا گوشت آدھ پاؤ

پانی آدھ پاؤ

ترکیب - چھپرے اور چربی نکال کر گوشت کا باریک قیمہ کر لیا جاے اور اسکو
ایک پتھر کے پویم (دربان) میں آدھ پاؤ پانی کے ساتھ ڈال دیا جاے۔ پھر ایک گھنٹہ
ڈھک کر اوپر ایک کاغذ باندھ دیا جاے۔ اس کے بعد ایک ڈونگے میں پانی بھر کر
اوس میں پویم رکھ کر چولے پر چڑھا دیا جائے اور تین گھنٹہ تک پویم اویلتے ہوئے
پانی میں رکھا رہے پھر ایک پیالہ میں بخنی نکال کر اوس میں نمک ملا کر پیئیں۔

بچون اور جواتون کے ساوہ مشروبات

(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر

اجزاء - انڈے کی سفیدی ۲ عدد

گلاس سوڈا واٹر $\frac{1}{2} \times$

ملینس فوڈ ذائقہ کے موافق

ترکیب - جہاں تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار میں ملینس فوڈ گھولیں اور
انڈوں کی سفیدی ملا کر خوب بھینٹ لیں اس کے بعد گلاس میں انڈیل کر

سوڈا واٹر ملا کر پیئیں۔

(۲) دو دھ ۱۰ اور سوڈا واٹر

اجزاء - دو دھ ۱۰ گلاس

سوڈا واٹر ۱۰ گلاس

ترکیب - نصف گلاس دو دھ مین نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پینے سے دو دھ جلد ہضم ہوتا ہے۔ سوڈا واٹر سے دو دھ کے اجزاء پیر حباب کی شکل میں علیحدہ علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ اور ان کی سخت پیشکیان نہیں ہونے پاتیں۔

(۳) شربت لیمون

اجزاء - شکر آدھ پاؤ

لیمون ایک عدد

ترکیب - اوپر کا چمکا اوتا کر لیمو بکھ عرق نکالیں پھر چمکے کو ملا کر اس کا عرق نچوڑ لیں۔ اور شکر ملا کر شربت تیار کر لیں ایک بڑا بیچہ شربت ایک گلاس پانی میں گھول کر پیئیں۔

(۴) شربت نارنگی

اجزاء - نارنگی ۲ عدد

لیمون ایک عدد

کھوٹا ہوا پانی ۱۰ پاؤ

شکر ۶ دویان

ترکیب لمیون چمیکر اوس کا اور نازنگیون کا عرق ایک جگہ میں خچوڑ لین۔
پھر لمیون کا چمکامکر شکر کے ہمراہ شریک کر لین۔ اور اوپر سے کھوتا ہوا پانی ڈالیں
(۵) روٹی کا پانی

اجزاء - پارچہ ڈبل روٹی یک

ٹھنڈا پانی ۱۲ پاؤ

ترکیب - روٹی کے ٹکڑے خوب سینکر جگہ میں رکھ دیں اور اوپر سے ٹھنڈا
پانی ڈالیں پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کر چھان لین۔ یہ پانی صاف اور زردی
مائل ہوگا۔

(۶) چانول کی پیچ

اجزاء - چانول ایک چٹانک

پانی ۳ پاؤ

پوست لمیون

ترکیب - چانول کو دھو کر تین پاؤ تازہ پانی میں تین گھنٹے تک بھینکے دو
اوس کے بعد جو لیے پر چڑھا دو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اتار کر پیچ لیا لو جب پیچ
ٹھنڈی ہو جائے۔ اوس میں لمیون یا نازنگی کا چمکامکر لونگ یا دار چینی ڈال کر
اسہال میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

اجزاء :- سفوف بادام (مرکب) ۱/۲ چھٹانک
گرم پانی ۳ چھٹانک

ترکیب :- مرکب سفوف بادام جو ہر دو افروزش کے میان مل جاتا ہے ایک صاف جگہ میں نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈال دیں۔ پانی کھولتا ہوا نہ ہونا چاہئے پندرہ تک سفوف ہیکار ہے اس کے بعد ٹبل کی صافی میں چھان لیں۔

اس کا استعمال ناکام حل کی سوزش اور پھیپھڑوں کی معمولی تکلیف میں مفید ہے
(۱۰) السی کی چار

اجزاء :- السی سلم ۱/۲ چھٹانک
شکر ۱/۲ چھٹانک
لکڑی (وٹٹھی) ۱/۲ چھٹانک
اوبلتا ہوا پانی ۱/۲ پاؤ

ترکیب :- سلم السی، اور شکر اور لکڑی روٹ "جگہ میں ڈال کر ڈیڑھ یا دو گھنٹا ہوا پانی اوپر سے ڈالیں۔ اور جگہ کو چار گھنٹے تک آگ کے قریب رکھیں۔ پھر عرق کو ٹنڈا کر کے چھان لیں اور ذائقہ کے لئے چند قطرے سق لیں گے ترکیب کر لیں۔

کہانسی اور تمام امراض صدر میں اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ چار گرم گرم پینا چاہئے

(۱۱) مینس فوڈ، دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزاء - دودھ ۱/۲ پاؤ

سوڈا واٹر ۱/۲ پاؤ

مینس فوڈ ایکٹس ایچ

ترکیب - دودھ میں مینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برتن ڈال کر پین۔

(۱۲) مینس فوڈ، برن، سوڈا واٹر

ترکیب - مینس فوڈ ایک بڑے چیمے کے انداز سے لیکر کسی بڑے گلاس میں ڈالیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر لپسی سا کر لیں۔ پھر سوڈا واٹر ڈال کر پلا لیں اور پر سے برن ڈال کر پین۔

موسم گرمیاں یہ ایک نہایت مفید شربت ہے اور ایسی حالت میں جب کہ کسی غذا کی جانب رغبت نہیں ہوتی۔ یہ غذا ہلکا مزہ سے پی جاتی ہے۔ نیز جب محرقہ اسہالی کی شکایت ہو یا خارجی گرمی کا انہ ہو گیا ہو تو اس کے استعمال سے نفع ہوگا۔

مینس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے

مینس فوڈ ۲ بڑے چیمے

دودھ ۱/۲ پاؤ

پانی اتنی قدر میں ملا کر مینس فوڈ کی لپسی پی جائے

کوکو ایک چمچہ چار

یہ غذا صبح اور شام دی جائے۔

نا طاقت لوگوں کے لئے۔

ملینس فوڈ ایک بڑا چمچہ

دودھ ۱/۲ پینٹ

تازہ انڈے ۳ عدد (خوب پھینٹ کر)

نمک برائے نام

مرضہ کے لئے

ملینس فوڈ ایک بڑا چمچہ

دودھ ۲ چھٹا نمک

پانی اتنی مقدار میں ملانے کو ملینس فوڈ کی لپسی بن جائے

تازہ انڈا ایک عدد دودھ میں پھینٹ کر

خوراک۔ دن میں تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔

مریضوں کے لئے

ملینس فوڈ ایک بڑا چمچہ

دودھ ۲ چھٹا نمک

پانی اتنا کہ ملینس فوڈ کی لپسی تیار ہو جائے

بالائی ۲ بڑے چمچے
انڈا ایک عدد۔ دودھ مین پھینٹ کر
سن رسیدہ اشخاص کے لئے۔

ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچے
دودھ ۲ چھٹاک
پانی اسقدر کہ ملینس فوڈ کی لپسی بن جائے
تپ محرقہ اسہالی اور بچہ کو ہیضہ مین دینے کے لئے۔
ملینس فوڈ ۳ چمچہ چاء
پانی ۲ چھٹاک
ٹھنڈا کر کے بار بار مرین کو دیا جائے۔

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد
معمولی لپسی، اراروٹ، ساگو دانہ، چانول اور اسی قسم کی اور غذائیں
جن مین آٹے کا جز ہو ملینس فوڈ ملا کر دینے سے جلد ہضم ہوتی ہیں اور زیادہ طاقت
بخشتی ہیں
اسی طرح کوکو، کافی، اور چاء، ملینس فوڈ شریک کرتے سے زیادہ فایده
ہوتا ہے

مفید ترکیبیں

دہی (اندازاً ڈیرھ پاؤ)

ترکیب - ایک نام چینی کے دستہ دار ڈونگہ مین ڈیرھ پاؤ تازہ دودھ ڈال کر ۹۸ یا ۱۰۰ درجہ میقاس الحرارة تک گرم کر لو۔ پھر ایک صاف جگ مین نکال کر چمہ پیسہ بھر ضامن (ہندی جان) خوب ملا کر گرم جگہ رکھ دو۔ جب دہی خوب عجم چاگ اوس کو بھینٹ کر باریک صافی مین چھان لو صاف صاف پانی سا جو نکل آئے اوسکو استعمال کیا جائے۔

چونہ کا پانی

ترکیب - ڈیرھ پاؤ ٹینڈے جوش کئے ہوئے پانی مین بارہ پیسہ بھر بے بھیا چونہ خوب ملا کر ایک گلاس مین پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نتھار لیں اگر پانی ذرا دو دھیا رنگ کا ہو تو کسی صاف کپڑے مین چھان لیں یا جاذب کام لیں۔ چونہ کے پانی کو کسی بوتل مین اچھی طرح ڈاٹ لگا کر رکھیں۔
نوٹ - چونہ کا پانی عموماً دو افراد و شون کے یہاں بھی ملتا ہے

چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب - ایک چھٹانک مصری اور آدھی چھٹانک چونہ کو باریک پس کر ایک بوتل مین بھر دیں۔ اور اوپر سے ڈیرھ پاؤ کوٹا ہوا پانی ڈال کر خوب ہلائیں۔ اس میٹھے چونہ کے پانی کی پندرہ بوندوں مین معمولی چونہ کے ایک بڑے چمچے کے برابر

شریک ہوتا ہے۔

آش جو

تین چار کے چمچ بھر مسلم جو لیکر پیٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی دھو کر پانی پھینک دیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پنٹ لیم (پاؤ چٹانک اور پڑھ) پانی ڈال کر جوش کریں۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جائے تو اوتا کر چھان لیں۔ دن بھر کے لئے ایک بار بنا کر نہیں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ آش جو جلد ترش ہو کر استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

عام ممنوعات

(۱) بچہ کے منہ میں بغیر صاف کرنے کے چوسنی جو عموماً گلے میں پڑی رہتی ہے ہرگز نہ دی جائے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منہ سے خالی شیشی نہ لگائی جائے۔

(۳) لمبی نلی دار شیشی ہرگز نہ استعمال کی جائے۔

(۴) جب بچہ روئے فوراً دودھ نہ دیا جائے، تا وقتیکہ بھوک کی کوئی علامت نہ پائی جائے

(۵) اوقات غذا کے درمیان کوئی شے نہ دی جائے، اور حتی الامکان پابندی اوقات کا عادی کیا جائے۔

(۶) بچہ کو جلدی جلدی کھانے پینے سے باز رکھا جائے، اور آہستہ آہستہ کھانے پینے کی

تعلیم دی جائے۔

(۷) جب تک بچہ کا کوئی دانت نہ نکل آئے کوئی ایسی شے نہ داریں نہ شریک کجائی جس سے گرم دودھ یا پانی کاڑھا ہو جائے۔ کوئی ایسی غذا مثلاً کارفل اور ماروٹ یا گودہ بیکٹ یا روٹی ہرگز نہ دی جائے۔

(۸) بچہ کو بلائی اور ملا ہوا یا دیر تک کھا ہوا دودھ نہ دیا جائے۔

(۹) بچہ کو عرصہ تک محض ایسی غذا نہ دی جائے جس میں تازہ کچا دودھ نہ شریک ہو۔

(۱۰) بچہ کو بلا طبیب کے اجازت کے کوئی سفوف بخار یا خواجہ دوا نہ دی جائے۔

(۱۱) نوجوان اشخاص کو بھی کوئی شے بچہ کو نہ دی جائے۔

(۱۲) چاء، کافی، بیر، میوے، یا اور کوئی مجر شے بچہ کو نہ دی جائے۔

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کو پھل ایک سال تک کھلائے جائیں البتہ او کا عرق قلیل مقدار

میں دیا جاسکتا ہے۔ اس امر کی نہایت توجہ کرنا چاہیے کہ بچہ کو نہ کھانا پینے

احتمال ہو کہ انکی آنکھیں تکلیف پہنچیں اور یہ تکلیف اکثر اوقات خطرناک ہوتی ہے۔

بیموچہ مرض اینڈیسیٹس پیدا ہو جاتا ہے یعنی اس جھوٹی سی فضل آنت میں جھوٹی

جڑ کے پاس ہوتی ہو ورم ہو جاتا ہے پھر پیپنٹی ہو اور خون میں بیت پیدا ہو جاتی ہو اگرچہ

اس مادہ کو ڈاکٹر عمل جراحی سے خارج کر دیتے ہیں لیکن ہر حکم ایسے آپریشن (عمل جراحی) کا

سامان میا نہیں ہوتا اور بعض وقت تشخیص میں بھی غلطی جاتی ہو اسلئے احتیاط کی انت ضرورت ہے۔

خاتمہ الكتاب

وہ تمام تدبیریں جو اس کتاب میں درج ہیں عقلی اور مجرب تدابیر ہیں
 اور ہر عقلندان جو اپنے بچوں کی صحت و تندرستی چاہتی ہے ضروری
 تدابیر پر عمل کرنے کی کوشش کریگی۔ لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تیر
 ہے یعنی وہ رب العالمین کی جناب میں رجوۃ کر کے خشوع و خضوع قلب
 کے ساتھ بچوں کی صحت و سلامتی کے لئے خصوصاً مسلمان عورتوں
 کے لئے تو یہ ایک فرض ہے کہ وہ نہ بعد بارگاہ الہی میں الحاح
 و عاجزی سے دعا مانگیں اور صحت و تندرستی کے ساتھ اعمال صالحہ کی دعا
 اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ میں یہ التجا کرتے رہیں۔

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ